

丹波篠山にはおいしい食材がたくさん！ 黒豆づくしのメニューはいかが？

おいしいものを食べる幸せを毎日の食卓に取り入れて、みんなの健康づくりができるよう活動している、丹波篠山市地域活動栄養士会「こまめや」さんをご紹介します。



**豆はエライ！
黒豆を使いこなそう！**

1月29日に、丹波篠山産の黒豆をたっぷり使った調理実習が丹波篠山市民センターで行われました。「こまめや」の栄養士さんたちの指導のもと、市特産の黒豆が変幻自在に大変身！今回は黒豆づくしメニューとして、黒豆コロッケや黒豆乳プリンなど、6品を作りました。まずは黒豆についての講話があり、栄養が豊富で老化を防ぐなどのうれしい効果がたくさんあることを教えてもらいました。まずは黒豆を食べたくなったところでお料理がスタート。毎回丁寧な実演があり、そばにいる栄養士さんの細やかなアドバイスを聞きながら、安心して楽しく料理することができました。できたお料理たちはどれもおいしくポリウーミーで、お腹も心も大満足です。



丹波篠山市地域活動栄養士会

「米(こめ)・豆(まめ)・野菜(やさい)」をまめにという意味が込められています。



リポーター

小西めぐみさん
(下二階町)

「手間がかかりそうで…」と普段は豆料理をしないと云う方も、吸水や時短テクニックを教わると「これはやってみたい」と笑顔に。海外からお越しの方は「日本の家庭料理で作れるようになったので参加してよかった！これに家に帰っても完ペキに再現できる」と喜んでいました。

今後も、「こまめや」はさまざまな活動をしていきます。今回行った「まめ・こめ・やさい」シリーズの調理実習はまた来年！皆さんもぜひ参加してみてください。

みんなで黒豆を使いこなして♪調理実習！



どれもおいしい！

黒豆のレパートリーが増えました

まずは黒豆のお話



実演に子どもたちも興味津々



調理スタート！協力して作ります



わくわくドキドキ



できあがり！みんないただきます

盛り付け中



黒豆まるごとコロッケ

黒豆乳プリン

黒豆乳

黒豆おからなます

丹波篠山風キッシュ

黒豆茶

黒豆豆腐入りおすまし

黒豆ごはん

「こまめや」

食べる方のこと、料理する方のことを思い浮かべながら、現在9人の栄養士で活動しています。乳幼児からシニアまで、相手に合わせて切り方も料理法も工夫してお伝えしています。「家族が食べてくれたよ」「子どもと一緒につくっています」という声を聞かたびに喜びを感じます。

先を見通して段取りよく料理をすることに慣れている栄養士たちは、周りをよく見て連携してサポートすることができます。これからは専門職として、一緒に活動する仲間を増やしながら、世代を超えての食育活動に携わっていききたいと思います。



こまめや代表
ほんじょうかすみ
本庄賀寿美さん

「こまめや」の歴史

昭和56年に発足し、「多紀郡在宅栄養士会」として活動がはじまる。

篠山保健所(健康福祉事務所)を活動拠点として、保健所栄養士から指導・助言を受けながら活動。行政の栄養事業、健康福祉事業に従事する。4町合併に伴い「篠山市地域活動栄養士会」に改名。子育てふれあいセンターや公民館活動から依頼を受けて、調理実習や栄養の講話をするなど、「食育活動」を進める。

令和元年5月1日から丹波篠山市地域活動栄養士会「こまめや」に改名し、地域に貢献できる栄養士活動をめざして日々奮闘中。

一緒に活動できるメンバーも募集しています。



Facebook▶



お問い合わせはこちらから

◀メールアドレス

2▶11
特集

12▶13
街かど
レポート

14▶17
タウン
ピックス

18▶21
市政
リーダー

22▶23
ささやま
ホット
ステーション

24▶25
はぐくみ

26▶29
施設
情報
相談

30▶35
イベント
メニュー