

第7回「野木町農村生活研究グループ協議会が行う地産地消費活動～地産地消費料理講習会～」

野木町農村生活研究グループ協議会（会員6名。以下、農生研）では、野木町産の農産物の普及活動を行っております。

今年度も令和5年3月1日（水）、「カラフル炊き込みご飯づくり講座」を開催しました。

メインの食材は「米」。野木町地産地消費・食育推進計画の施策には「米を中心とした「日本型食生活」の提唱・普及」を掲げており、近年、食生活が多様化する中で野木町産のお米をもっと食べてもらおうと、農生研はあえて野木町ではあまり炊き込みご飯に使用されない具材を使うことで米料理の可能性を広げようとレシピを研究し何回か試食してきました。

この日のメニューは、「ミカンの炊き込みご飯」と「トマトの炊き込みご飯」。そして副菜に「温野菜」。

9人の受講生は、炊き込みご飯は初めての具材で味が想像できない中、レシピと農生研の指導の基に調理していました。



調理の様子(温野菜の下ごしらえをしながら炊き込みご飯の出来上がりを待つ)

ミカンの炊き込みご飯の炊き上がり。(美味しそうな香が漂います。)





出来上がり。

（左下から、ミカンの炊き込みご飯と（三つ葉）とトマトの炊き込みご飯（黒ごま）、椎茸と人参のすまし汁、バーニャカウダソース、温野菜）

試食の際、受講生からは「ミカンの炊き込みご飯は醤油ベースの味と柑橘系のほのかな香りがとても合い、トマトの炊き込みご飯はトマトの酸味と醤油ベースの和風の味が意外に合う」と評判でした。