

## 「親子で地産地消クッキング」を開催しました！

### 【概要】

地場産品を親子で調理する料理教室を開催しました。

- 日時 2020年1月8日(水) 10:30～13:30
- 場所 釧路市生涯学習センター(釧路市幣舞町4-28)
- 参加 28人(小学3～6年生15人、保護者13人)
- 講師 健康キッチン・ループ 佐藤 あゆ美 氏
- メニュー ①エゾ鹿缶イタリアンピラフ  
②いわし缶とホウレン草の焼きギョウザ  
③くしろシェイク



### 【実施内容】

講師に健康キッチン・ループの店長で栄養士と調理師、アスリートフードマイスターの資格を持つ佐藤あゆ美さんを招き、親子で簡単に作れる栄養満点料理を教えてくださいました。

料理教室で使用した食材は、マルハニチロ釧路工場で製造している「釧路のいわし」缶詰と阿寒グリーンファームで加工されたエゾシカ肉を使用した「阿寒もみじ」缶詰、石井農園の「ちぢみホウレン草」、よつ葉乳業の「根釧牛乳」です。



はじめに「エゾ鹿缶イタリアンピラフ」を作りました。子どもたちは硬いゴボウに苦戦しながらも上手に包丁を使い、みじん切りに挑戦しました。エゾシカ肉は、高タンパクで低脂質、鉄分が豊富です。エゾシカ肉を食べることで鉄不足の女性や育ち盛りのお子さんの鉄分を補給することができます。

次に「いわし缶とホウレン草の焼きギョウザ」を作りました。ホウレン草などの食材をみじん切りにし、袋に入れ、よくもんで春巻きの皮と餃子の皮で上手に包みました。

釧路で近年豊漁の真いわしは、DHAやEPAが豊富に含まれているお魚です。

その後、佐藤あゆ美さんから成長期のお子さんに必要な栄養素のお話をいただき、釧路地域の生乳で作った根釧牛乳と凍らせたイチゴで「くしろシェイク」を作りました。

参加した皆さんからは「簡単で季節を問わず作れるので良かった」、「エゾシカ肉をはじめて食べたが美味しかった」、「お肉を食べない娘がピラフをパクパク食べました」などと嬉しいお声をいただきました。

料理教室では釧路産の缶詰を使用し、親子で簡単に作れるレシピでした。

今後もこのようなイベント等を通して、地場産品の良さや地産地消への理解を深めていきたいと思えます。



### くしろ産食材の

「どこで買える?」「どこで食べられる?」を解決!  
販売店や飲食店の**最新情報**を発信中!

地産地消くしろネットワークFB→



事務局：釧路市産業振興部産業推進室  
(担当) 中井、石川

TEL：0154-31-4550

FAX：0154-22-8972