



キッズキッチン
インストラクター 中尾 友紀さん
五感を使って楽しく食育



食と育つ



豊橋の特産品
「小島梨」農家 朝倉さんファミリー
軒先販売を通して、交流や絆を深めて楽しく子育て

クラスコ

育つ
01

キッズキッチン
インストラクター 中尾 友紀さん(36歳)

五感を使って楽しく食育

Profile

管理栄養士、キッズキッチンインストラクターの資格を持ち、1歳半児~中学生の料理教室を開講。小学生と保育園児の3児の母。

Data

こどもの料理

<https://kodomonoryori.jimdo.com/>



Question

料理教室を始めたきっかけは？

Answer

息子が料理に興味を持ったからです。

長男が2~3歳の時に「料理がしたい!」と言い、それなら一緒に料理をしようと「キッズキッチンインストラクター」の資格を取得しました。周りのお母さんからも「うちの子にも教えて。」「料理の教え方が分からない。」など、食に関わる相談を受けることが多くなり、平成25年に子ども専用の料理教室を開講しました。



Question

料理を通して
子どものどんなところが成長する？

Answer

五感を使った発見があり、
達成感により心も成長します。

1歳半から人参をピーラーで削ったり、透明な鍋でご飯が炊けるようすを見たりと、何でも触って、嗅いで、五感を使いながら楽しくできるのが料理の素晴らしいところです。また、子どもたちは好奇心旺盛。何でもやりたがり、作った後は達成感が生まれ、みんないい顔をしています。お母さんたちからも、「好き嫌いに悩んでいたが、自分で作ると食べるようになった。」という声を頂いています。



調理中も、食材の香りや色の変化など、子どもたちに分かりやすく説明している。

道具に慣れる



食材を触る



香りを確かめる



火を使う



Question

料理を教える時のこだわりは？

Answer

一人ひとりが全工程に関わること、
旬の素材をそのまま使うことです。

工程を分担せずに全ての調理に関わることで、「一人でできた。」と自信に繋がります。また、旬の素材をそのまま使うので、栄養価の高いおいしいものを味わい、季節感を感じることができます。

巴丁まきはきも
上達しました。



6歳から始めて、
今では一人
ご飯を作れるよう
になりました♪

料理教室に通う
後藤 ビビアンちゃん(11歳)と
母の笑子さん

Question

中尾さんが考える、豊橋らしい食育とは？

Answer

豊富な食材、そして景色を眺めながら
食べる場所があることが豊橋らしさ！

豊富な食材を使い、「いかにおいしく食べるか」ということを大事にしているので、休日はお弁当を作って家族みんなで葦毛湿原に行き、景色を見ながら食べることもあります。自然豊かな場所で食べることで、五感もさらに働くようになります。いろんな食の楽しみ方ができるのも、豊橋らしい食育方法です。

中尾さんの1日～休日編～

3児の母でもある中尾さん。とある休日の過ごし方に密着しました。

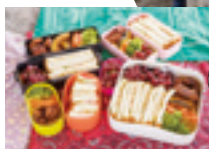
9:00 近所のおじさんの農園で野菜の収穫体験

多米にある農園で、トウモロコシやサツマイモなどを収穫。野菜ができるまでの工程を見せることで、子どもたちの好き嫌いを減らすようにしている。



12:00 お散歩がてら近くの広場でお弁当タイム

お弁当を作って、家族全員で自宅から徒歩圏内の広場でランチ。時には葦毛湿原へ行くこともあり、自然の景色を楽しみながら、みんなでお弁当を楽しむ。お弁当はご主人が作ることも多いそう。



今日のお弁当はサンドイッチ!

16:00 自宅で子どもたちと楽しく夕食作り

今日の夕食は「簡単野菜いっぱい鍋」。包丁で野菜を切る人、ピーラーで削る人、食材をこねる人と、年齢に合わせて役割を変えている。野菜を切って鍋の中に入れるだけなので、子どもでも簡単に作ることができる。



弘承くん(11歳)	巧羽ちゃん(8歳)	けいちゃん(2歳)
自分の誕生日にケーキを焼くほどお菓子作りが好き	お母さんと一緒に料理を作るのが大好き	卵を割ったり、混ぜたり、こねたりすることが好き

中尾さん直伝!

子どもと一緒に作れるレシピ



梨の離乳食 【中期(7~8か月児)・後期(9~11か月児)向け】
梨と人参のスープ



キャベツたっぷりレシピ
とんぺい焼き



材料
(3食分)

人参	30g	鶏むねひき肉	45g
梨	30g	昆布	5cm角
白菜(やわらかい部分)	30g	水	400cc
		片栗粉	適量

作り方

- 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら火を止める。昆布を入れて10分おく。
- 人参と梨の皮をむき5mm幅のいちよう切りにする。白菜はみじん切りにする。
- ①の鍋から昆布を取り出し、②を入れ火にかける。ひき肉をほぐしながら入れて、人参がやわらかくなるまで煮る。

中期の子ども向け

人参と梨をみじん切りにして鍋に戻し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

後期の子ども向け

人参と梨を5mm角に切り、鍋に戻す。



材料
(4人分)

キャベツ	1/4個	片栗粉	小さじ4
もやし	100g	水	大さじ2
豚もも肉	200g	塩こしょう	少々
卵	4個	サラダ油	大さじ2

お好み焼きソース、マヨネーズ、青のり 各適量

作り方

- キャベツは千切りに、もやしは洗いザルにあげておく。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ①を強火で炒め、塩こしょうで味付けして一旦取り出す。
- 卵をボウルに割り、片栗粉と水を入れよく混ぜる。
- フライパンに油小さじ1をしき、中火にかける。③から1人分を取り分けて流し入れ、全体に広げる。
- 半熟になったら②を卵の真ん中にのせて、卵の両端を折りたたんで包む。
- お好み焼きソース、マヨネーズ、青のりをかけてできあがり。



中尾さんにとって、豊橋で子育てする魅力は?

旬の食材がすぐ手に入る!

「料理教室を通して、豊橋の食材の豊富さを知りました。散歩していると近所の方に「野菜持って行って」と声を掛けてもらえます。旬の食材が丸ごと手に入るのが魅力です。」

クラストコ

育つ

02

豊橋の特産品「小島梨」農家

朝倉さんファミリー

軒先販売を通して、交流や絆を深めて楽しく子育て

Profile

約18年前から「小島梨」の軒先販売をスタート。現在は、息子さんとご夫妻も手伝い、14種類の梨を作る。

朝倉 能守さん(62歳)、恭子さん(56歳)、
郁也さん(33歳)、真美さん(31歳)、
凰太くん(1歳)

Data

鶴千梨園 かくちりえん

小島町字蛇ノ髭28 TEL.0532-21-1791
<http://www.tees.ne.jp/~kakutien/>



Question

「小島梨」って何？

Answer

豊橋市の小島町周辺で作られている特産品の梨です。

約20年前まで、豊橋は日本有数の梨の産地でした。しかし、天候の打撃を受けやすい梨から作物を野菜に変える農家が増え、市内に100軒ほどあった梨園は、約20軒まで減少しました。そこで、市場での販売から軒先販売へシフトし、自分で作ったものは自分で売るといふ、顔が見える農園へと変わっていきました。梨は、7月～12月上旬が収穫時期で、お盆が一番のピーク。この時期になると、遠方からもお客様が足繁く通ってきます。

Question

どのような世代の方が購入するの？

Answer

3世代に渡って購入する方が多いです。

「母が来ていたから私も来るようになりました。」など、世代問わず購入する方が多いのが小島梨の特徴です。自然いっぱい、ゆったりした雰囲気の中、買ってすぐに帰る方はあまりいません。常連さんの好みを把握しているので「今日はこの梨があるよ。」などと伝えることもできます。



Question

軒先販売をして良かったことは？

Answer

顔を合わせることで楽しい会話ができます。

さまざまな世代が集う販売所で、孫のこと、子どものこと、家族のことなど、会話が弾みます。のんびりおしゃべりを楽しみながら、その時期のおすすめの梨を直接伝えられるのも、軒先販売ならではの。その場で食べ比べもできるので、好みの味を見つけることができます。

Question

**この場所で子育てしていて
良かったことは？**

Answer

**四季を感じて、地域みんなで
子育てできる環境がうれしいです。**

目の前に広がる農園では、子どもたちが元気いっぱい走り回り、どのように梨が育つのかを間近で見ながら、四季の移り変わりを感ずることが出来ます。また、小島梨が育つ小沢校区は、隣近所とも交流が深い地域です。顔の見える関係ができていからこそ、「みんなで子育て」できる環境がここにはあります。



梨で結ばれた 朝倉さんご夫妻物語

出会い

平成26年、郁也さん、真美さんは友人に誘われて参加したJA豊橋主催の婚活イベントで出会う。互いに一目惚れをし、意気投合して連絡先を交換。



結婚

出会いから、わずか9か月で結婚。真美さんは、小さい頃から母親が買う小島梨しか食べられないくらいファンで、両家が顔合わせをした時、朝倉家の小島梨を食べていたことが判明。互いの家族も意気投合し「梨でご縁が生まれた!」と大興奮だったそう。

子育て

平成29年に長男の風太くんが誕生。「自然豊かな場所で子育てできるのが良い。」と話す真美さん。風太くんは元気いっぱい農園を走り回り、春には梨の花見をするなど、自由にのびのびと育っています。



朝倉さんが作る梨

朝倉さんが作る14種類のうち、今回は4つの梨の特徴を教えてくださいました。

幸水などの果皮が
茶色い赤梨は、
少し赤みがかった頃が
食べ頃です！



幸水 こうすい

梨の中でも甘みが一番強く、歯ごたえも抜群で、みずみずしい食感です。



夏しずく

青リンゴのような見た目、爽やかな香りと味が特徴です。



若光 わかひかり

大粒でさっぱりとした味わいと、水分が豊富なのが魅力です。



愛甘水 あいかんすい

平たい形で、十分な甘みと歯ごたえがあり、優しい酸味を感じます。



朝倉さん流

おいしい梨の見分け方

軸がしっかり付いていて、梨全体の色味が濃いものを選びましょう。色がまだらなものもありますが、それは土の違いによるもので、味には関係ないそう。

保存方法

乾燥しないように紙に包み、冷蔵庫の野菜室に入れて、あまり動かさないのがベスト。鮮度が命なので、できるだけ早めに食べるのがおすすめです。



朝倉さんファミリーにとって、豊橋で子育てする魅力は？

みどりいっぱい！
笑顔いっぱい！

「自然豊かな環境が豊橋の良いところ。私たちの梨園も、緑いっぱいの場所にあります。のびのびと子育てできますし、地域の方々との繋がりも深いので、子育てするには最高の場所です！」