



問合せ／本庁農業政策課企画総務・六次化G(内線4212)

国の食育推進基本計画で、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。この機会に、命の源「食」について考え、食育に取り組んでみませんか。

食育とは

さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

なぜ今「食育」が重要なのか？

近年の食を巡る環境変化の中、生活習慣の乱れからくる糖尿病などの生活習慣病の有病者の増加、若年層の朝食欠食、高齢層の栄養不足、コロナ禍における共食の機会の減少、日本型食生活や伝統的食文化の衰退などさまざまな問題が生じています。

こうした中、食に関する知識を身に付け、健康的な食生活を実践し、心と身体の健康を維持するため、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育む食育が重要となります。

第3次薩摩川内市食育・地産地消推進計画を策定

市では、これまでの計画の検証や最近の「食」を取り巻く環境などを踏まえ「第3次薩摩川内市食育・地産地消推進計画」を策定しました。

今後、本計画に基づき、料理教室やイベントなど、各施策に取り組みしていきます。

なお、本計画は市ホームページ、本庁、各支所、甕島振興局、各地区コミュニティセンターなどで確認できますのでご覧ください。



「地産地消」とは

地域で生産された農林水産物を、その地域で消費することです。

市内の直売所をご紹介します。地元産の安全・安心、新鮮な食材を探しに、お出掛けしてみませんか。

ナスの味付けぽん酢掛け



食は細いがナスは好き。そんな子どもたちを育てた母親の食育エピソード。

私の

薩摩川内風土記

Food記



酒匂 美紀さん

旬を迎えるナスを使った「ナスの味付けぽん酢掛け」を教えてください。食が細かった2人の息子を育てた経験のある酒匂美紀さん。

酒匂さんは子どもの頃、家のお手伝いとして何かできることをしようと考えた時、それは料理だったそうです。「料理を作ると母親がすごく褒めてくれるのがうれしくて。学校の調理実習で作った物をお家でも必ず作るぐらい好きでした」。

結婚・出産を経て、2人の子育てが始まります。どちらも食が細い上に、長男は匂いを確認してから、次男は親が食べるのを見てからでないと食べなかったそうですが、味の好みについては、ナスや抹茶など「渋い物が好きな子たち」だったそうです。

そこで、素揚げしたナスをめんつゆで冷やしてそうめんと一緒にしたり、嫌いな物でもナスと一緒に刻んで混ぜてミートソースにしたり、さらにそのミートソースをかけるチーズミートポテトにはジャガイモだけではなく焼いたナスを必ず入れたり。

奮闘のかいあって、だいが食べるようになっていた今から10年以上前、「匂のナスは家にたくさんあるけれど、他に具材がなかった日、主菜みたいになしようとナスを放射状に派手に盛り付け、そこにピーマンとベーコンを乗せてみたら子どもたちが大絶賛。おいしいと言ってたくさん食べてくれました」。

このことをきっかけに、酒匂さんはこのナスの味付けぽん酢掛けを頻りに作るようになりました。

学校から帰ってきて玄関を開けた瞬間「ただいま!今日の弁当すごくおいしかったよ!」と言ってくれる子。

持ち上げ上手な子と思いつつも「おいしいおいしい」と言ってもらえ、さらにもっともおいしいようになるように工夫していきました。

ナスが油を吸い過ぎないように、焼く前にあらかじめオリーブオイルを絡めてみたり、口に入れた瞬間全ての具材を味わえるように、ナスでピーマンやベーコンを巻ける程度の厚さに切ってみたり。

幼い時はあまり食べなかった子どもたちが、中学生になって柔道を習い始めた頃には、給食では毎日おかわりをし、また、肉だけではなく野菜もバランスよく食べてくれるようになっていたそうです。

今では2人とも家を出て社会人として働いていらっしゃるそうですが、酒匂家の思い出の一品となったこの料理は「息子たちのイチ押しだったんです」と語ってくれました。

レシピ

【材料】(約2~3人分)

- ナス: 2本 ●ピーマン: 2個 ●ベーコン: 約40g ●小ネギ: 適量 ●味付けぽん酢: 適量 ●オリーブオイル: 適量

【作り方】

- 1 ナスを厚さ約5mmの縦長に切って、オリーブオイルを絡めておく。
- 2 1をオリーブオイルを引いたフライパンに並べ、ふたをして蒸し焼きにする。途中で裏返し、両面に焼き色が付いたら、大きめのお皿に放射状に盛り付ける。
- 3 フライパンに残ったオリーブオイルでそれぞれ約5mm幅に切ったピーマン、ベーコンを炒める。
- 4 3をナスの中央に盛り付ける。
- 5 味付けぽん酢を回し掛ける。
- 6 小口切りにした小ネギを散らす。

～ワンポイント～

- ・ナスは焼く前に、あらかじめオリーブオイルで絡めておくのがコツ。
- ・食べる時に、ナスで他の具材を巻いて食べると一口で全部味わえておいしい。

皆さんの思い出の料理を大募集

皆さんの思い出の料理とそれにまつわるエピソードなどがありましたら、どしどし情報をお寄せください。取材に伺います。問合せ／秘書広報課企画総務・広聴広報G(内線4121)

市内の直売所MAP



1 漁協直営「川内とれたて市場」

所在地 港町6131-23  
電話番号 (41)3100  
営業時間 4～9月 10:00～18:00  
10～3月 10:00～17:00  
定休日 毎月第2、4火曜日、12/31～1/4  
道案内 川内港高速船ターミナル隣

2 薩摩高城館

所在地 湯田町1177  
電話番号 (28)0880  
営業時間 毎週金・土・日・月 10:00～15:00  
道案内 肥薩おれんじ鉄道「薩摩高城駅」隣

3 道の駅「樋脇」遊湯館

所在地 樋脇町市比野156  
電話番号 (38)2506  
営業時間 8:30～18:00  
定休日 毎月第3水曜日、1/1  
道案内 県道42号沿い、市比野温泉 入口交差点近く

5 祁答院ロード51

所在地 祁答院町下手3754-1  
電話番号 (55)0851  
営業時間 8:30～17:00  
定休日 無し  
道案内 県道51号沿い祁答院ゴルフクラブ入口

4 おじゃったモールさつま川内館

所在地 入来町浦之名7100-1  
電話番号 (21)4055  
営業時間 9:00～18:00  
定休日 毎月第2、第4水曜日、12/31、1/1  
道案内 入来町日之丸口交差点近く

次のページ「私のFOOD記」では、食育エピソードについてご紹介します。

