

# おうしゅうし食育だより 第12号

令和4年12月19日

奥州市健康こども部健康増進課

3年ぶりのクッキング体験教室を取材したよ！

10月上旬のある日…



奥州市健康増進課  
管理栄養士

わんパクン、こんにちは。

今度、胆沢地域で3年ぶりに奥州市の食材を使ったクッキング体験教室をするんだよ！ぜひ見に来て～。

え～そうなんだね！見に行きたいな！  
どんな料理を作るんだろう？



今回は食生活改善推進員（以下、食改）さん達と一緒に、わんパクンの顔にある、胆沢のピーマンを使った料理を作るよ！あんまり見たことのないピーマンもあるかもしれないなあ。



わーい!!胆沢のピーマンを使うんだ！美味しいからクッキング体験教室に持って来いの食材だよ！  
見たことのないピーマン？ぼくの顔のピーマンじゃないの？



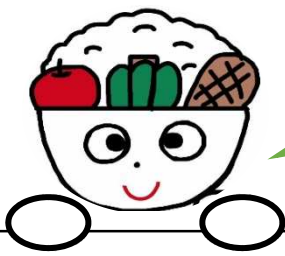
地元のピーマン農家さんから、『秋にしか食べられないピーマン』をみんなに知って欲しいっていう声があったんだ！さあ、一緒に行こう！！



『秋しか食べられないピーマン』って何だろう？  
さあ、見に行くよ～！



会場に到着！胆沢小山わんぱく少年隊のみんなと食改さんがもう調理を始めてたよ！



今日はこの3品を作ります☆

～調理実習メニュー～

- ・焼き餃子
- ・チンジャオロース
- ・ごま団子

今しか食べられないもの  
ってアケビかな？  
食改さんが持ってきて  
くれたみたいだよ！



わあ～ネギを切るのが上手だね！  
家でもお手伝いしているのかもしれないなあ！  
あれ？調理台の奥に何か赤いものがあるよ？



あ、赤いピーマン！

これが『秋にしか食べられない、赤い完熟ピーマン』  
緑のピーマンより苦みが少ないのが特徴なんだって。  
ピーマン農家さんは、赤いピーマンも美味しく  
食べられる事を知って欲しいと話していたから、  
ぜひもっとたくさんの人に食べて欲しいね！

ピーマンは緑だけじゃなかったんだ！  
赤いピーマンがあると彩りがきれいだよね！  
作った料理はお弁当に詰めて、それぞれ  
食べるようにしたんだって。感染症対策もバ  
ッチリ！だね。



## わんパクションのひとこと

「赤いピーマン」が美味しく食べられることがわかったよ。『秋の時期しか食べられない』って  
すごく貴重な食材だよ。今問題になっている「フードロス対策」にもつながるから、今回紹介  
した完熟ピーマンも、もっとみんなに美味しく食べてほしいなあ..

次はどこに行くのでしょうか？ 次回もお楽しみに☆

