

～「**楽食**」から元気で豊かな“おおむら”づくり～

おおむらカレー特集

「おおむらカレー」完成間近！

「大村カレーマップの会」が中心となって開発に取り組む独自ブランド 仮称「おおむらカレー」のレシピがほぼ完成しました。地産地消をベースに、黒土の中で育つ黒田五寸人参をイメージしたものです。

6月に開催された、九州のオリジナルカレーの味を競う「わが家のカレー自慢コンテスト」では、レシピ開発に取り組む中島氏が“黒田五寸人参とシャッパの黒カレー”（写真右上）で特別賞に選ばれました。黒ごまを使った黒いルーに大村湾のシャッパ、甘く煮込んだ黒田五寸人参をふんだんに使ったこのカレーをベースに、年度内を目標に「おおむらカレー」の商品化・販売ルートの研究が進められています。3月に開催される「おおむら天正夢まつり」で、「おおむらカレー」の完成記念イベントが開催予定です。皆様是非、お越しください！



「長崎街道大村宿カレーマップの会」とは？

カレーによる「まちおこし」を目的に発足した会で、アーケードを中心に市内15の飲食店舗が加盟。食育推進にも力を入れており、地元食材を使ったオリジナルカレーの開発・商品化に取り組んでいる。毎月19日は加盟店舗による割引サービスあり。

★詳しくは・・・“カレーマップの会”
ブログをご覧ください。↓

<http://oomuracurrymap.omlog.net/>

19日はおおむらカレーの日

四少年が持ち帰ったあるモノ・・・？

16世紀にローマ法王に謁見した“天正遣欧少年使節”が持ち帰った“スパイス”が日本のカレーのルーツになったのでは・・・と考えられています。

食育カレークッキング教室を開催しました

—「大村市食育推進プロジェクト委員会」主催—

★パパと一緒にクッキング

7月26日、向陽幼稚園において親子約40組が参加。野菜を切ったり煮込んだり、子ども達は食物に興味津々。パパの手際もよく、出来上がったカレーをみんなで美味しくいただきました。料理を通して親子のふれあいを深め、楽しみながら食への関心を高められました。



★地産地消カレーを作ろう

8月22日、市コミセンにおいて親子14組が参加。大村の夏野菜が7種類入ったカレーとデザートを作りました。参加者からは「普段使わない食材やプロの裏技を聞いて参考になった、健康的でとても美味しかった。」との意見がありました。



「大村市食育推進プロジェクト委員会」とは？

大村市の食育推進に向けて、栄養士会や大村カレーマップの会など関係する団体・行政の17名で構成される。地産地消に関する商品や料理の開発、体験学習の実施、食育推進の普及・広報活動を推進。

◎地域からの発信～食育の取組み

・大村市医師会

7月29日、長崎インターナショナルホテルにおいてNPO 法人大地といのちの会代表 吉田俊道先生をお招きして、「食の安全から食の生命力へ～私たちと食べ物と地球の関係」と題して市民公開講座を開催しました。野菜の命をいただくことで地球の命と自分の命がつながることを実感させ、子ども達が元気になることを実証されました。情熱的でユーモアあふれる話は247名の参加者に大きな感動を与え、まさに「食育」の実践でした。



・大村生活学校

9月17日、「食育推進について」と題して市役所管理栄養士を招いて学習会を開催しました。60～70歳代女性約40名が出席し、食育の重要性や大村市食育推進計画について学んだ後、食事バランスガイドを使って1日の食事チェックを行いました。その結果、副菜は十分に摂れていましたが、主菜や果物が摂り過ぎ傾向にあり、改めて食事を見直すきっかけとなりました。今後は生活学校として、また個人として、家庭や地域で身近なところから食育に取り組んでいきたいと思えます。



★参加者募集!

食生活改善推進員による

『健康づくり講習会』

～見直しましょうあなたの生活習慣～

日時 12月3日(水) 10:00～15:00
場所 コミセン 料理講座室
内容 あなたは大丈夫?メタボリック症候群
見直しましょう食習慣
調理実習・がんばらば体操 等
対象 成人36名
参加費 50円
申込み 国保けんこう課まで
電話 53-4111(内線 141)
※締切り 11月25日

おおむら冬の食材

— 黒田五寸人参 —

芯まで鮮紅色で軟らかく甘味が強い。カロテン含有量が高く、生食やジュースに最適。★全国に誇る大村生まれの人参



大村の小学生が給食で食べている「人参ご飯」のレシピ公開!

【4人分】

米	2合	・少し硬めに炊く
鶏ももこま切れ	50g	
人参	1/2本	} 細切り
干し椎茸(戻す)	2枚	
しらす干し	大さじ2	
油揚げ	2枚	
油	小さじ1	

A (濃口醤油小さじ2、薄口醤油小さじ1 酒・みりん各小さじ1、塩少々)

- ① 材料は細切りにして油で炒め、Aで調味する。
- ② ①を炊き上がったご飯に加え、さっくりと混ぜ合わせる。

食育活動の情報をお寄せください。

皆様の地域や学校等における食育への取組みやイベントで、掲載可能な情報がありましたら下記までお知らせください。※写真も大歓迎です。

発行元:大村市役所 国保けんこう課 健康支援係

TEL:53-4111 FAX:53-5572 E-mail:kokuho@city.omura.lg.jp

ホームページ <http://www.city.omura.nagasaki.jp/>

大村市ホーム
ページもご覧ください。