

11月11日（土） 活動記録

参加者：子ども13人 保護者8人

内容：大豆の収穫・大根の間引き

大根を使った料理（大根葉おにぎり、もちもち大根もち）

●大豆の収穫

10月1日のこども農園で枝豆を一部収穫しましたが、11月になり残りの枝豆が大豆へと成長し、収穫期を迎えました。葉が枯れ、房から実がはじけ出そうな大豆を枝ごと収穫をしました。

この大豆は、2月に味噌を作る材料になります。



●大根の間引き

大根の間引きを行いました。残った大根が、より大きくなるように大根を間引きました。青々茂った葉を親子で協力して引き抜いていました。



●大根葉おにぎり、もちもち大根もち作り

農園活動後に、保健センターの調理室でこども農園の間引いた大根を使った調理を行いました。

大根の葉は捨ててしまいがちな部分ですが、大根の葉は、緑黄色野菜に豊富なβカロテンが多く含まれており、風邪などの感染症の予防に効果があります。カルシウム・食物繊維も豊富で、根の部分には少ない栄養素が多く含まれています。捨ててしまうにはもったいない部分です。

ご飯に茹でた大根葉を混ぜ、自分でおにぎりを握りました。味付けの味噌は、こども農園で今年の冬に仕込んだ味噌を使用しました。



「美味しかった人〜？」と聞くと、「はい！！」と元気よく返事をしてくれました。次回は、大根の収穫と大根を使ったお節料理を作る予定です。