



I・V・Aレポート

認定No.

ニックネーム:

1612

Nanadai

タイトル:

いわき野菜アンバサダーミーティング参加レポート

こんにちわ☆ Nanadaiです！

いわき野菜アンバサダーミーティングに参加して来ました(^^♪
今回のテーマは「いわきネギ収穫と食育の話し」です。



まずはいわきネギの圃場見学と収穫体験♪
岩間ネギ農園さんのネギ畑 見渡す限りのネギです!(^^)!



鍬で畝を掘り起こして収穫したネギ！
収穫してすぐにネギの香りが広がります。

収穫した後は、作業小屋にてネギの皮むきと選別、結束作業の見学と体験をしました♪
皮むきと選別は機械で、結束作業は人の手で行います。
私たちが普段見慣れたネギ



収穫体験の後は場所をファーマーズマーケット「いがっぺ」に移して、
食の寺子屋講師の中村寛子先生による食育講座です(^^♪
キーワードは「まごわやさしいこ」
これは、マメ、ゴマ、ワカメ（海藻）、ヤサイ、サカナ、
シイタケ（キノコ）、イモ、コムギ（穀類）をバランスよく
摂取することが健康のために良いということでした🌸
血液の状態を良好に保つことも健康維持のためには
欠かせないということも学びました(^^)/



講演の会場に入った瞬間におだしのいい香りが！
最後に先生が考案した、乾物を乾煎りして作る
手作りふりかけと醤油麴をご飯と一緒に試食しました(^^♪



とてもためになる素敵な経験ができました🌸