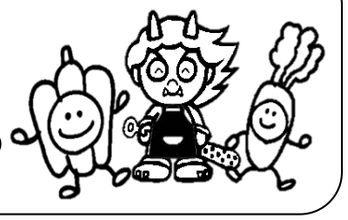
茨木市中学校食育通信

Let's eat！！11月号



11月は「茨木市食育推進月間」です

茨木市では食育を推進するため、平成 28 年度から 11 月を「茨木市食育推進月間」として、重点的に食育の取り組みを実施しています。

「食」はわたしたちが生きていく上で欠かすことのできない、いのちの源です。正しい食生活を送り、元気な心と身体でいるためには、「つくる・たべる・つどう・つたえる」の食の『4つの”T”』が大切です。わたしたち一人ひとりが食の『4つの”T”』を意識し、食生活改善に向け、取り組む必要があります。

茨木市食育推進ネットワークは『4つの“T”』を推奨しています

『つくる』(Tsukuru)　『たべる』(Taberu)
『つどう』(Tsudou)　『つたえる』(Tsutaeru)

地元の生産物をつたえる　茨木市の生産物

みなさんの住んでいる茨木市には、畑や田んぼがあり、たくさんの農産物や生産物が作られています。

なにわの伝統野菜
＝三島独活（みしまうど）＝

三島独活は春を告げる茨木の山の幸です。江戸・天保年間から栽培され、「なにわの伝統野菜」にも認定されています。

高い技術を必要とする伝統農法は伝承が難しく、茨木市もかつては一大産地でした。現在は、千提寺地区の独活農家一軒だけが生産しています。

その農家さんに取材をしました。

【三島独活の特徴】

300 年続く伝統農法

- 独活小屋に並べた株の上に、わらと干し草を重ね、発酵させた熱を利用します。
- 干し草の種類によって発酵熱が異なるので、干し草の選定も難しいです。わらの膨らみ具合を見て、成長具合を予想し、温度調整をします。
- 肥料は、地元養鶏場の鶏のフンなども使っています。

↑独活小屋の中

熟練の独活農家さんがやめると聞き、伝統農法で作る三島独活がなくなるのは、だめだと思って、後を継ぎました。

昨年度分は、病気による不作でしたが、人とのつながり大切にし、これからも自信をもって、三島独活を大切に育てていきたいです。

見た目や味

- 一切外気に触れず、わらと干し草を押し上げて育つため、一般的な軟白うどと比べて色が白いです。
- 味は、アクが少ない、柔らかい、みずみずしい、甘いです。
- 「すき焼きに入れて食べてもおいしい。」そうです。

茨木市の特産品

見山の赤しそ

見山の赤しそサイダー→

見山の赤しそは、地域の気候風土に合い、葉の色が非常に濃く、葉がちぢんでいるため、梅などを漬けたときの発色がとても良いところが特徴です。

ミニトマト（あまっこ）

大甘青とう（おおあまあお）

青とうがらしとピーマンをかけ合わせたような形で、肉厚で辛みもなく、非常においしいので、この名前になったそうです。

龍王みそ

見山産の米、大豆を使った手作りみそ。小学校給食のみそ汁に使われています。

「de 愛・ほっこり 見山の郷」、「茨木市」ホームページより