

# MISOGI 食育だより

七尾市立御祓中学校  
No. 5 平成24.11.2

2年生の総合的な学習で10月に行われた食育の取組を紹介します。「地場産物を利用した地域の料理を作る」ということをテーマに、今が旬の能登野菜「沢野ごぼう」について学習しました。

10月16日(火) 食育講演会

## 能登野菜「沢野ごぼう」について



七尾市役所産業部農林水産課の遠藤敦さんと沢野ごぼう生産組合長の谷口藤悦さんをお招きし、能登野菜や沢野ごぼうについての話を聞きました。

遠藤さんからは、能登野菜には「能登伝統野菜」と「能登特産野菜」があること、沢野ごぼうや金糸瓜は30年以上の歴史がある能登伝統野菜であることを教えていただきました。谷口さんからは沢野ごぼうの特徴や栽培方法、収穫方法、組合の活動などについてお話していただきました。

生徒は実際に沢野ごぼうや種を触ったり七尾の郷土料理「七日炊きごぼう」の試食をしたりしながら沢野ごぼうの大きさや香りのよさや食感を感じていたようです。

でっか〜い!



初めての味!



太さ  
約3cm!

長さ  
約70cm!

10月25・26日(木・金) 地場産物料理教室

## 能登伝統野菜「沢野ごぼう」をもっと食べよう!

沢野ごぼう生産者の前田れい子さんを講師にお招きし、「きんぴらごぼう」と「ごまあえ」の調理実習と「沢野ごぼう茶」の試飲を行いました。前田さんは、沢野町の自宅で「農家レストラン」も開いていて、沢野ごぼう料理を振る舞っています。また、子ども達にごぼうをもっと好きになってもらいたいと学校給食向けに沢野ごぼうも提供してくださっています。



前田さんは、「私は、子どもの頃に初めてカレーライスを習って作った時の思い出はこの年になっても忘れていません。みなさんも沢野ごぼう料理を作った今回の経験を覚えていて、大人になっても思い出して作ってほしいです。」とおっしゃっていました。ごぼうを料理した経験のない生徒がほとんどでしたが、ごぼうの下準備から料理の仕上げまで、班で協力しながら一生懸命に取り組んでいました。



<生徒の感想の一部を紹介します>

<能登野菜について>

- ・加賀野菜のように能登にもそういう野菜が13品もあるということを知ることができたので良かったです。そうやって地域のことをもっと知りたいです。

<沢野ごぼうについて>

- ・実際に本物を見て良かった。触ると、とてもかたくてびっくりした。しかも、とても重くて長かった。種にはトゲがあったけど、痛くなかった。沢野ごぼうの生長の仕方を知りたいと思った。
- ・ごぼうは日本人だけしか食べないことにすごく驚きました。
- ・あの小さな種から大きなごぼうになることを聞いて、すごくびっくりしました。

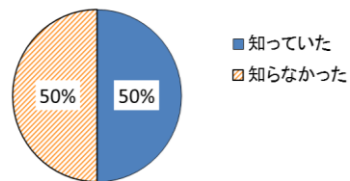
<七日炊きごぼうを試食して>

- ・ごぼうは堅いというイメージがあったけど、七日炊きごぼうはとても柔らかくて美味しかったです。また食べたいと思いました。七尾にこんな美味しいものがあるってびっくりしました。
- ・普通のごぼうより筋が少なく、柔らかくて食べやすかった。直径2cmもあり太かった。大きすぎて一口で食べられなかったが、とても美味しかった。もう一切れ食べたかった。

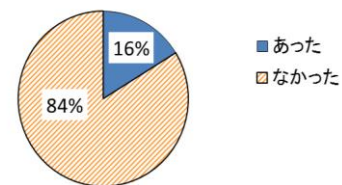
<沢野ごぼうの調理をして>

- ・沢野ごぼうは前から知っていたけど、どういうものかは知りませんでした。なので、たくさん話を聞くことができたので良かったです。しかも、その沢野ごぼうを使った料理までさせてもらうことができたので、すごく嬉しかったです。こういう体験ができて、すごく良かったです。これから家でも家族のみんなに沢野ごぼうを使って料理をしてあげたいです。レシピももらったので、これからも作れるなと思いました。またこういう体験ができればいいなと思います。
- ・ごぼうの泥と皮をそぎ落とすのがだんだんと慣れてきて早くできました。千切りは難しかったです。味付けはきんぴらごぼうのときは辛すぎて、ごまあえは味がうすくて対照的でした。(笑)。あと、ごぼう茶もとても美味しかったです。沢野ごぼう=美味しいというイメージが持てました。

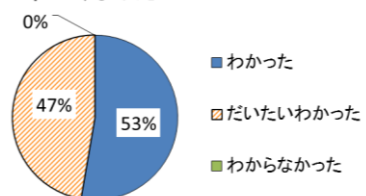
「能登野菜」という言葉を以前から知っていましたか？



ごぼうを調理した経験はありましたか？



きんぴらごぼうの作り方がわかりましたか？



班で協力して行うことができましたか？

