



はじめに

「子どもが野菜を食べてくれない」

「子どもに安全で栄養のあるものを食べさせたい」

平成 25 年に私たち NPO 法人市民サポートセンター日野が行った、子育て中の若いお母さん対象のアンケートにはこのような声がたくさん寄せられました。

そのほかにも「買い物は子連れなので、食材はスーパーで購入し、地元の野菜は買ったことがない」「昔ながらの料理を作りたいが、教えてくれる人がいないので、本やインターネットで検索している」など、買い物にも調理にも、お母さんひとりで奮闘している姿が浮き彫りになりました。

日野市は企業が集まる都市である一方、「緑と清流のまち」でもあり、浅川から導かれた農業用水路が網の目のように市内を巡っています。住宅地に囲まれた畑や水田ではネギ、ホウレンソウ、キャベツなどのおなじみの野菜が年間を通じて収穫され、中でもトマトや大根は日野の特産物になっています。

地元で獲れた野菜は新鮮で栄養価のロスも少ない上に価格が安く、何よりも安全なので子育て中のお母さんたちには是非使ってほしい食材です。

そこで、私たちは地元の野菜を使ってみんなでおかずを作って食べるというおかずクラスを始めました。その後日野市の野菜に興味のあるお母さんたち、日野菜ママと一緒に日野菜ラボ、日野菜キッチンで野菜たっぷり子どもも大人も喜ぶレシピ作りをしました。

そのまとめがこの「子どもが喜ぶ！野菜たっぷり四季ごはん」レシピ集です。



日野菜キッチンでは近郊の野菜を扱う「七ツ塚ファーマーズセンター」や農家の方が直接取れたての野菜を売りにくる即売所（※）を訪問し、日野の農家さんのお話を聞くことも体験しました。

地元の野菜の魅力に触れながら試行錯誤して作ったこのレシピをぜひ活用してください。

※日野市内の JA の野菜即売は毎週火曜、木曜、土曜の 13 時から第七公園、日野駅前、ゆりの木公園にて開催中です。