

わたしたちのこと

日野菜キッチンカフェと日野菜ママ

「子どもに安全な食べ物を食べさせたい! 地元の野菜も食べさせたい!」
「バランスの良い食事をさせたいけど、うちの子は野菜が嫌い。どうやったら食べてもらえるの?」

というママたちの悩みを受け、地場野菜を使った子どもにもおいしい料理をママたちと一緒に考えて広めているのが「日野菜キッチンカフェ」です。東京都日野市で採れる野菜だから「日野菜(ひのさい)」。「日野菜キッチンカフェ」でレシピを研究し調理するママたちを「日野菜ママ」と名付けました。

これはNPO法人市民サポートセンター日野が平成25年度から取り組んでいる事業で、今までのべ50人以上の日野菜ママたちが関わってくれています。

JR豊田駅から徒歩5分の多摩平の森ふれあい館では毎月1回の親子カフェ「日野菜キッチンカフェ」を開催しています。ここでは季節の野菜を使った、子どもにも食べやすいランチを提供し、調理法についてお伝えしています。別室に子どものプレイルームを設けているので参加者のママたちはリラックスして子育て中の悩みなどを共有することができています。

日野菜ママたち自身も子育て真っ最中のメンバーばかり。忙しくていっぱいっぱいの毎日でもほんの少しの時間、少しの手助けを見つけて、子育てを楽しみながら自己実現しています。



日野菜ママの応援隊 ふれんどさん保育室 日野菜ママの社会参加を保育で応援



2011年秋に当法人が開催した「ふれんどさん養成講座」を受講したファミサポのベテラン提供会員さんがふれんどさんです。20余名が0歳から2歳のお子さん

のいる家庭を訪問し、お母さんと一緒に家事や育児をしています。その活動の中から「若いお母さんたちの社会参加を応援しよう」とお母さんが社会参加している間、お子さんをお預かりする「ふれんどさん保育室」を開設しました。

日野菜ママがラボやカフェで活動している間、子どもたちは、ふれんどさん保育室で遊んでいます。「子どものいないところで調理なんて何年ぶりかしら」「集中して調理ができて気持ちがすっきりした」と日野菜ママは安心してキッチンカフェに参加することができました。

これからも「ふれんどさん保育室」は地域で社会参加したい若いママたちを応援します。

日野の野菜の 素材をいかして

いろいろな野菜の素揚げ



<材料>

- ゴボウ 50g
- カボチャ 50g
- サツマイモ 50g
- ニンジン 50g
- 薄力粉 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- 塩 少々
- 揚げ油 適量

<作り方>

- ゴボウは包丁の背で皮をこそげ取り、長さ8cm位に切って、縦に薄く切る。カボチャ、サツマイモは薄くし形に切る。ニンジンは花形にぬいて薄く切る。野菜のすべてに薄力粉を軽くまぶしておく。
- 揚げ油を中温(170℃)に熱し、1の野菜を1種類ずつ揚げる。カラリと揚がったら薄く塩を振る。

少ない油でカラリと揚げると、思ったよりカリカリして甘くておいしい。

地元で採れた野菜の魅力は何と言ってもそのおいさと栄養素です。種が旬の時期に収穫されています。旬の野菜の栄養素の例としては、夏に獲れたホウレンソウのビタミンCは20mg/100gですが、冬に採れたものは60mg/100gに増えています。旬の地場野菜を積極的に選びたいですね!



仕上げに鷹のり、ごまを揺ってもおいしい。