

夏野菜うまい楽しい 親子でライスピザづくり



9月は新宿区の「野菜大好き月間」。それにちなんだ企画「学んで食べよう！ 親子 de ベジタベ教室」が9月8日にあり、12組26人の親子が参加しました。

講師は野菜ソムリエプロ・だしママ講師の香月りささん。「トマトやナスを水槽に入れたらどうなる？」と、浮くか沈むか子どもたちと試して夏野菜の特徴を説明。その後で屋上庭園の野菜をみんなで収穫、料理しました。

メインは「とれたて野菜のライスピザ」。ピザ生地代わりに卵ご飯を平らにして焼き、上

にトマトケチャップを塗り、収穫した野菜を乗せチーズを溶かして出来上がり。卵ご飯をうまくひっくり返せたところからは、拍手と歓声が上がりました。

食育ボランティアさんの作った「野菜たっぷりの和風ミネストローネ」「ミニトマトのホワイトマリネ」と一緒にいただきました。

4歳の塚上暎介くんはお母さんと弟の隼也くんと参加。「きれいな形にできて楽しかった。卵が上手に割れた」と笑顔でした。

(記事・写真=我妻滋夫さん、江上二三雄さん)