

家族ふれ愛講座実施報告書

講座名：令和7年度 第1回 家族ふれ愛講座

日時：7月12日(土)午前10時～12時

参加者7家族21名（大人 10名 子ども11名）

テーマ：水なすのぬか漬けを作ろう

講師：わりかし若い百姓の会のみなさん

場 所：かむかむプラザ 料理教室
内 容

1. 開講挨拶
2. 講師紹介
3. 講座開始
・水なすのお話
・ぬか漬けづくり体験
4. 閉講挨拶

講 座 の 様 子

初めに、水なすがいかにみずみずしいかを、実際に水なすをギュッと絞って見せていただき、その他にも、長なすと水なすの違いの説明や、水なすの美味しい食べ方、調理方法を教えていただきました。

お話が終わると早速ぬか床づくりに取り掛かりました。水にだし昆布などを入れ、30分程度置いておきます。

その間に、生の水なすカルパッチョ（水なすにオリーブオイルと塩）の試食をさせていただきました。「初めて水なすを生で食べる」という子どもたちが多く、様々な反応がありました。

次に、米ぬかに、先ほど作っておいた昆布などが入った水を加え、子どもたちが小さい手で一生懸命こねていました。

最後に水なすのトゲに気を付けながらヘタを取り、塩を揉みこんだ後、水なすが見えないようにぬか床に漬けました。

アンケートでは、「貴重な体験ができました」や、「ゆっくり進行してくれたので、子どもも焦らず楽しめた」などのお声をいただきました。

