

# こども和食自炊塾

## 出汁（だし）を使った簡単調理体験

自炊塾は、日本の伝統的食文化である出汁(だし)を使った調理を体験する教室です。『日本にしか無い「本枯れ節」を「鰹節削り器」で削る』ことから始め、手作りの楽しさや美味しさを知る体験をしながら自分で簡単な調理が出来ることを目指します。人間の体は食べた物で出来ている、そうしたことを体験的に理解します。また、調理はプログラム思考にもつながり、論理的思考のトレーニングにもなる他、出来上がった喜びは自信となり、自己肯定感の涵養につながることも期待できます。

### ◆日時

2022年8月17,18,19,20日 各日10:00～(2時間程度)

※メニュー等の活動詳細を裏面でご確認いただき希望する日を選んでお申し込み下さい。

### ◆場所

国立オリンピック記念青少年総合センターD棟9階

### ◆主催

国立オリンピック記念青少年総合センター

### ◆対象及び定員（各日）

小学生15名程度

※年齢・学年の制限はありませんが保護者の付き添いなく活動が出来ることを条件とさせていただきます。

### ◆参加費

300円/1回（保険代、食材費、お土産代を含みます）

### ◆お問い合わせ先

TEL: 03-6407-7701(STEAM.Lab係 樋口・青柳)

E-MAIL: yp-event2@niye.go.jp

### ◆お申込

下記のお申込フォームからお申し込みください。

ご応募多数の場合は各日別の抽選とさせていただきます。

※8月7日締切、10日までにご参加可否決定をお知らせ致します。



### 講師

おだしプロジェクト代表

土岐山協子さん

(ときやまきょうこ)

お申込フォーム



<https://forms.office.com/r/c9hcSp5Bze>



## 各回のメニュー（8月）

（メニューを参考に参加したい日（回）を選んでお申込ください）

### ①17日…だし巻き卵

おだしがしっかりと効いただし巻き卵をつくります。

### ②18日…肉じゃが

誰でも失敗なく作れる方法でつくります。

### ③19日…カレー

おだしの甘み溢れるいつもと違うおだしカレーをつくります。

### ④20日…そうめん

カツオの風味溢れる美味しいつゆを手づくりします。

※各回、上記メニューに加えて、  
鰹節を削ってお味噌汁をつくり  
ます。



だし巻き卵



肉じゃが

## 各回の基本スケジュール

09：45～ 受付

10：00～ 開会

おだしのお話  
お味噌汁づくり

10：45～ おかずづくり

（回毎にメニューが異なります。）

11：30～ 試食タイム

12：00～ ふりかえり

12：15～ 閉会・解散

## 講師からのメッセージ



おだしプロジェクト代表  
土岐山 協子 さん

日本には素晴らしいだしの文化があります。昔ながらの味噌や醤油、そうした調味料もまた日本にしか無いものです。おだしプロジェクトでは『日本にしか無い「本枯れ節」を「鰹節削り器」で削る』という手作業を通して、様々なことを感じてもらっております。

言葉や知識は忘れてもよいのです。しかし体験は身体に刻まれます。美味しいという記憶も。しかもおだしプロジェクトに参加をすれば本枯れ節でだしをとることはとても簡単だということもわかってもらえることと思います。

日本の食文化を理解し、自炊ができる青少年が増えることを願っています。

（一部、おだしプロジェクトホームページより引用）