

事業名	自然がギョッ! 栄養がギョッ! おいしさがギョッ! ~みんなでトマトづくしクッキング~		
実施日	2014年9月30日(火)	関係機関 (団体)数	1団体 (おかやまコープ美作エリア)
実施時間	10:00~12:00	関係者数	12人
会場名	おかやまコープ林田店	参加者数	32人

《事業の実施内容》

実行委員会で、トマトについて学習し、調理実習と試食をしました。

====スケジュール====

10:00 開会

10:05 「コープはれとまと」を生産している(株)コープファームの DVD を見ながら、耕作放棄地の利用や地産地消について学習しました。また障がい者雇用の場にもなっていることを知りました。

10:20 実行委員会でトマトについてルーツや栄養、特徴や加工品などを調べて発表しました。資料も作成して配布しました。

10:30 実行委員会で作ったレシピの調理実習をしました。

11:30 試食・交流をしました。

12:00 終了

====メニュー====

- ・トマトのスムージー
- ・トマト丼
- ・トマトと椎茸のたまごスープ
- ・トマトときゅうりの青じそ胡麻サラダ
- ・カポナータ



参加者にはトマトが苦手という人もいましたが、調理実習を通じて食べられるようになったとよろこんでいただきました。

また「トマトの調理法をいろいろ知ることができて我が家のレパートリーが増えました」「トマトの栄養について知ることができました」「洋風、中華風、スイーツと何でも使えますね」「トマトについていろいろ勉強になりました」などの感想をいただきました。

その後、実行委員会ではトマトメニューをレシピにして配布したり、ポスターを作って、トマトのことや企画の楽しさを広くお伝えしています。

