

こどもエコ体験隊!! 大根を育てて環境を考えよう

都会の子どもたちが、普段できない農園体験をする中から環境問題について学ぶことを目的に、「こどもエコ体験隊」という環境講座が行われました。『エコのわ』編集スタッフである日本ジャーナリスト専門学校の学生も子どもたちと一緒に参加してきました。

環境を考えるととっても、実際に見たり、触ったりしないと想像するのは難しいものです。そこで今回は、大根の種まきから間引き、収穫、調理の全てを自分たちの手で行って、旬のものを旬のうちに食べるという「旬産旬消」も感じられるプログラムに参加してきました。

大根の旬は10月から12月ですが、私たちが種をまいたのは9月でした。大きな大根ですが、実は約2ヶ月で収穫できるんです。そして、もうひとつ驚いたことは、約2~3ミリしかない種の大きさ。野菜売り場に売られている大根を見ているだけでは分からない発見でした。

そして、大根を大きく生長させるために間引きをして、11月に収穫。土深く埋まった大根ですが、意外と楽に抜けました。小学生の女の子で、10本抜いたという子もいたほど。小さな種だった頃を見ているので、大きく生長してくれた大根に感謝の気持ちでいっぱいです。

自分たちの手で育てた大根は、1本1本にたくさんの愛情が詰まっています。そんな大根を丸ごと食べるために、エコ・クッキングを行いました。「エコ・クッキング」とは東京ガス(株)提唱の、環境のことをきちんと考えながら料理するエコなライフスタイルのこと。買い物、料理、片付けの3つの視点から様々な工夫を教えてくださいましたが、私が一番気をつかったのは片付けの部分。ごみは流しの中でなくチラシで作った箱に入れる、汚れた食器は古布で拭いてから、つけ置き洗いをするなど、教わった通りに実践しましたが、完璧にはできませんでした……。「エコ・クッキングは一日にしてならず」というのを実感しましたが、ちょっとした気遣いでできることばかりですので、これからもがんばりたいと思います。

大根を育てて、それを調理して食べる。都会に住んでいるとなかなかできない体験で、野菜を食べるといことは地球の恩恵を受けることなんだと改めて感じました。

種まき



大きく
なってね!

間引き



間引いた葉は
おいしく食べ
ました

収穫



大根を掘るぞ!

大久保農園のみなさん
東京ガス(株)エコ・クッキング
講師のみなさん
ありがとうございました!!

エコ・
クッキング



大根は残さず
使います

だいこんめし



だいこんめし(左)

作り方

- ①大根は皮ごと千切りにし、葉の部分はひたひたくらいの量の湯でさっと茹で細かく刻む。
- ②鍋に大根をしき、ちりめんじゃこと合わせたAをふりかける。その上にご飯をのせ、ふたをして火にかける。
- ③沸騰してきたら弱火にして10分くらいおき、火を止める。
- ④大根の葉を混ぜて器に盛り、炒ったごまをふる。

材料(4~6人分)

| | |
|---------|----------|
| 大根 | 500g |
| 大根の葉 | 40g |
| ちりめんじゃこ | 40g |
| 残りご飯 | 600g |
| A 醤油 | 大さじ2と1/2 |
| 酒 | 大さじ2と1/2 |
| 炒りごま(白) | 大さじ1 |

エコ・クッキング

だいこんめしのポイント

- ①大根は丸ごと使う
- ②ご飯などは残り物を使う

レシピ提供：東京ガス「食」情報センター