

# ベジフルの友

## 設立 目的

栄養の摂り過ぎや偏った食事をしがちな人がおり、また、安全ではない食べ物がある中、食事の大切さを学んで次世代に伝えるのが目的です。

このグループについての詳しい内容はこちら↓

<http://shunan-chiikijoho.jp/shimin/abshosai.php?tourokubangou=432>



毎月1回、桜木公民館で、野菜ソムリエが行う、野菜・果物の持つ力や由来を知ってもらう料理教室を開催しています。

毎回テーマとする野菜を決め、食べ比べやその野菜を使った料理を作っています。



この日のテーマ野菜は「トマト」。  
(手前から)イエローアイコ・マイクロトマト・ほおずきトマトの3種類のトマトの食べ比べをしました。



食べ比べの後に、トマトのスムージーとフレッシュトマトのスパゲッティを作り、みんなで試食をしました。



H25.7月のテーマ野菜・果物…  
ズッキーニ、メロン、トウモロコシ



ブルーベリーそうめんと金糸ウリ  
のごちそう麺も作ってみました。



H25.8月のテーマ野菜・果物…  
なす、ぶどう



テーマ野菜、果物から4品作りました。



ナス漬物の握り寿司



ナス入りにゅうめん椀



ナスとお肉のお惣菜



ナスジャムの豆腐白玉



料理を作ったあとは、みんなで食事。  
(時には男性の参加者もいます)  
託児ルームで待っていた子ども達も一緒に  
モグモグ。