

「おいしい!」でみんながつながるまち。

土と生きる庄和の女性トマトクラブ

伊藤 弘子さん



新鮮野菜の
おいしさを
味わってね!



「育てる人」と「食べる人」が
つながる、豊かなまちづくり

き生きとした生活」を目標に掲げ、女性農業者の地位向上と親睦を図ることを目的に設立された。トマトクラブという名前には、「太陽の恵み

春日部市食生活改善推進員(内牧地区)の皆さんが事前に何度も試作を重ね、料理の味や量、調味料のバランスなどを調整した。努力の甲斐があって、メニューは参加者に好評だった。

をたっぷり受けて育った真っ赤なトマトのように、いつも明るく元気な女性たちでいたい」との思いがこめられている。代表の伊藤弘子さんはこう語る。「最初は、農家のお嫁さんたちが気軽にしゃべりするような集まりがなかったんです。でも、トマトクラブで

の活動を通じて、メンバー全員に生産者としての自覚が芽生えてきたような気がします。天候の影響などで、思うように野菜づくりができないこともありますが、メンバーで知恵を出し合って、さらにおいしい野菜をつくらうと、日々努力しています。店頭でお客様から『あなたの野菜、待ってたのよ!』なんて声をかけられると、この仕事をしていてよかった、と感激します。私たちのつくった野菜のおいしさを、ぜひ味わってみてください!」

新鮮野菜が豊富な春日部で
おいしい料理を学びたい

翌日、トマトクラブ提供の野菜を



春日部市食生活改善推進員(内牧地区)

宮坂 紀美子さん

料理していて
鮮度の良さが
分かりました

地場野菜を おいしく食べよう!

春日部の野菜の生産者と市民のみなさんが“つながる”場を提供し、「春日部産の野菜」をもっと好きになって、その魅力をみんなで育てたい。そんな趣旨のもと開かれた「地産地消費料理教室」を取材した。

消費者とのふれあいが
生産者の意欲に火をつけた

青々とした畑の中、自慢の野菜を手に、こぼれんばかりの笑顔を見せてくれたのは「土と生きる庄和の女性トマトクラブ」(以下トマトクラブ)の9人のメンバーたち。トマトクラブは平成13年、「豊かな農業経営」と「生



完成!
野菜たっぷり 夏バテ予防!メニュー

- しいたけシューマイ野菜添え
- オクラと玉ねぎのすまし汁/爽やかサラダ
- 切り干し大根の和え物/ごはん
- とまと寒天

自分で作ると
野菜料理も
好きになるね



使った料理教室を取材するため、内牧地区公民館を訪ねた。この「地産地消費料理教室」は、市民に春日部産野菜のおいしさを知ってもらおうと、市の農政課が企画している。当日集まった受講者は16名で、4班に分かれ、2時間で5品のメニューを作る。受講者からは、「近隣の農家さんに新鮮な野菜をいただくので、野菜料理の新たなレパートリーを増やそうと思って参加しました」といった声がかれた。講師を務めるのは、春日部市食生活改善推進員の皆さん。地場野菜のおいしさを活かしたレシピに、参加者は感心しきり。この日が初対面の受講者も多かったが、分担を決めてきばきと調理が進んでいく。調理が終わり、全員で食卓を囲む。2人の子どもも参加したお母さんは、「子どもが野菜が苦手なので参加しました。今日の料理は2人とも『おいしい!』と食べてくれたので、家でもおいしい野菜料理を作れるよう、がんばります」と、こやかに話してくれた。

宮坂さんの食生活アドバイス

健康な食生活には「減塩」が大切。1食あたりの食塩摂取量を2.0~2.5gにするよう心がけています。あんやジュレの味付けにだし汁を使うと、うまみを減らさず上手に減塩できますよ。

