

## ～豊橋市こども未来館ここにて～ 夏休み親子ぬか漬教室を開催

- ◆日時・対象 : 2023年7月25日(火)
  - ①一般向け 13:30～14:30 3歳～小学生と保護者(下のお子様の同伴可)
  - ②小学生の自由研究向け 15:30～16:30 小学生と保護者
- ◆場所 : こども未来館ここにて キッチン工房(愛知県豊橋市松葉町3丁目1番地)
- ◆参加者 : 各回5組(1組3名まで)

豊橋市こども未来館ここにて、弊社社員が講師となり、「夏休み親子ぬか漬教室」を実施いたしました。

一般向け教室では、実際に「ぬか」や「玄米」を触りながら、「ぬか」の原料について説明した後、野菜の名前当てクイズで、ぬか漬に合う野菜について説明しました。また、ぬか漬には疲れをとるビタミンB1や腸内環境を整える乳酸菌や食物繊維などたくさんの栄養が含まれていることをお話しました。そして、「熟ぬか床」で漬けた「きゅうり」の試食をした後、「熟ぬか床1.2kg(袋タイプ)」を利用して、実際にきゅうりのぬか漬を漬けました。

自由研究向け教室では、「ぬか」の原料を説明した後、実際にぬか、塩、水を混ぜ合わせぬか床づくりをしました。続いて、「熟ぬか床」で漬けた「きゅうり」の試食をして、発酵食品であるぬか漬の味を確かめました。そして、ぬか漬の栄養、野菜をぬか漬にするとしんなりする理由、微生物の働きによって起こる発酵の説明をした後、発酵前と後のぬか床の状態や香りを確認し、実際にpH試験紙を使用してぬか床の酸度を比較しました。

一般向けぬか漬教室では、初めてのぬか漬作りで、きゅうりを半分に折ってぬか床にうずめる作業をととも楽しんでいました。また、自由研究向けのぬか漬教室では、真剣な顔つきでpH試験紙をぬか床に当てている子どもたちの姿が印象的でした。これからもこのような教室を通して、より多くのお子さんに伝統食「ぬか漬」に親んでもらえるようにしていきたいと思います。



夏休み親子ぬか漬教室の様子