



# 畑の恵みを食卓へ

## ～有機野菜のシンプル調理法～

日時：令和7年2月6日（木）10時～13時

場所：かごしま環境未来館1階食工房

講師：園山 作太郎さん（そのやま農園株式会社 Organic Kitchen 森のかぞく）



有機栽培・有機野菜とは？

有機野菜と明記できるものは全体の0.3%で、認証のための申請・更新に費用がかかるため、それ以外に無農薬・無化学肥料などとして販売している野菜があります。

農業が環境にもたらす影響は大きく、自然なものを自然に作ることで環境にやさしく、旬なものを食べるのが体にとってもいいですね。

～森のかぞくの取り組み～

大豆ミートや車麩をメニューに取り入れています！

豆腐や厚揚げを食べるように、もっと日常的に植物性たんぱく質を食べる習慣を増やしてみませんか？



～メニュー～

- ・おいしい大根のからあげ  
～大豆ミートあんかけ～  
旬の野菜添え
- ・酵素玄米ご飯
- ・大豆ミートそば



## 受講者の声

- 大豆ミート気になってはいましたが使う勇気がなく・・・今日の講座で美味しくいただきました。
- これからは肉類をひかえて大豆ミートを利用していきたいと思います。
- 大豆ミートは初めて使いましたが、食べ応えもあり本当にお肉のようで今後使っていきたいと思いました。
- スピード感もよく、分かりやすい説明でGOOD

