

挑戦！一万年の知恵

わたしのダイズ

炒る・挽く・煮る

ただいまダイズ生育中、どんなふうに変えられるかな？ 22

炒る・挽く——単純だけど奥が深い！

何時間でも夢中になれる！ わたしのきな粉づくり 長野・畠山祐子 24

オープンレンジとミキサーで、きな粉 山形・今田みち子 27

げんこつ飴 甘い香りのきな粉のお菓子 三重・大野・四日市サルビア 28

石臼を知る！ 石臼Q&A 30

煮る——豆のそだった風土を知る

丹波 vs 山形 土地それぞれの煮方で食べ比べ 山形・岡田喜志子 32

炊飯器でふっくら煮豆 35

ビーンズサワー 黒豆の煮汁がさわやかな飲料に変身 兵庫・尾松美鳥 36

* * *

マメの都合とヒトの知恵 食べられないものを、おいしく、健康に 斎尾恭子 38

地元ダイズを調達せよ！ 新潟・館岡真一 42

お年寄りの力を借りるコツ 長野・下育郎 44

「リレー・オピニオン③」穀物輸入業者が語る！ 杉原産業(株) 唐崎敦雄 45

● カラー

- 粉屋さんに聞く 絶品きな粉づくり 1
- ラクにしぼれて、うまく固まる ぶりぶり豆腐 6
- “農業オタク”くん、給食委員といっしょに給食畑 12
- 理科で育てた野菜を給食に！ 学級園は二度おいしい 14
- エゴコロひらく！ おえかき教室③ 絵本をつくる 65
- 郷童(さとわらべ)⑩ 老人ホームに動物現る 70



特集2

秋からはじめる
給食畑

カラー
ダイコン、ニンジン、カブで一週間の献立をつくりこなす 東京・田倉農園 74

ダイコンとベーコンのスープ／ダイコンのオリエンタルサラダ／ダイコンの中華ごはん／
ニンジンのかき揚げ／ニンジン蒸しケーキ／キャロットライス／カブと鶏団子の煮物

【小学校】理科の教材を給食食材に！ (東京・三谷小) 81

【中学校】農業オタクと給食委員が大活躍！ 熊本・松本珠美 84

【中学校】ジャガイモ・ニンジン・タマネギを自給 栃木・山田厚子 90

一株からはじめる給食畑 92

二期期からできる！ カンタンおいしい秋冬野菜 長野・細井千重子 94

【小学校】子どもの力で給食自給率50% (山形・二井宿小) 100

● 追究！ ペットボトル稲

ペットボトル稲の収量を「田んぼ」に換算する方法 福岡教育大学・平尾健一 50

すり鉢・ボールより五倍速い！ 板でこすって粃を摺る 52

【連載】イネを観る、農具を知る② 粃摺り 元・神戸大学 堀尾尚志 53

昔の粃摺り道具を復元！ 木ずるすをつくる 福島・深谷哲雄 56

【連載】アイデア拝見！② ポップコーンならぬ、ポップライス！ 17



ブックレビュー (あきらめない教師たちのリアル／種まきノート) / 60 食農ネットニュース / 61

読者プレゼント / 64



● 連載

- 五感であそぶ田んぼの世界③ アカトンボ 58
- ミーコののらのら♪② 朝市、「食」のイベント 108
- 地元のうまいをつなぐ人③ 福島・ヴィライナワシロ 110
- 給食を食べごとに⑧ フローズン梅ジュースゼリー 112
- オジサンの自由研究⑥ アマモ場 115
- 常識を疑えば、教室はもっとおもしろくなる！② 116
- 自分の中の井戸 (イド) 掘り講座③ 120
- 森の保育⑦ 呼び捨てにされて、一人前 123