

～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

- ◆主催者 : 豊橋市こども未来館ここにて
- ◆日時 : 2025年7月29日(火)
 - ①一般向け(おにぎり作り付) 13:30～14:30
 - ②小学生の自由研究向け 15:30～16:30
- ◆対象 : ①3歳～小学生と保護者 ②小学生と保護者(※どちらもお子様の同伴可)
- ◆場所 : 豊橋市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 : ①5組(14名) ②3組(7名)
- ◆材料費 : ①900円 ②700円(税込み・1組あたり)

豊橋市こども未来館ここにて、弊社食育担当の社員が講師となり、「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：見て、触って、味わうぬか漬体験

一般向け教室では、参加者の皆さんに実際にぬかや玄米に触れてもらいながら、ぬかの原料について説明しました。その後、野菜の名前当てクイズを通してぬか漬に適した野菜を紹介。また、ぬか漬には疲労回復に役立つビタミンB1や、腸内環境を整える乳酸菌、食物繊維など豊富な栄養が含まれていることもお伝えしました。

いよいよきゅうりのぬか漬に挑戦。今回も「熟発酵ぬか床」を使って、きゅうりを漬けました。ぬか床の独特の香りに最初は戸惑うお子さんもいましたが、すぐに慣れて楽しそうに漬けていました。

そして、漬物おにぎり作りです。刻んだ小松菜のぬか漬と、「こつぶキューちゃん」、しらす、白ごまをごはんに混ぜて、思い思いにラップおにぎりを作りました。「しらす大好きだからうれしい！」「お父さんのお土産にする！」といった声が聞かれ、みんな笑顔で取り組んでいました。

■自由研究向け教室：科学の視点からぬか漬を探求

自由研究向けの教室では、まずぬかの原料について説明した後、ぬか、塩、水を混ぜ合わせて実際にぬか床を作りました。

次に、ぬか漬の栄養や、微生物の働きによる発酵の仕組みについて解説。発酵前後のぬか床の状態や香りを実際に確認し、pH試験紙を使ってぬか床の酸度を比較しました。真剣な表情でpH試験紙をぬか床に当てる子どもたちの姿がとても印象的でした。

質問タイムでは、「フルーツは漬けられるの？」「こどもピーマンは漬けられるの？」などの質問があり、子どもたちの探究心の高さを感じました。

これからもこのような体験型の教室を通じて、より多くのお子さんに日本の伝統食であるぬか漬に親しんでもらえるよう、活動を続けていきたいと考えています。

一般向け



自由研究向け



夏休み親子ぬか漬教室の様子