



ルバーブを使って調理する参加者

三沢で

旬の野菜「区産区消」を

初の農産加工ワークショップ

区民農園委員会・農と人とくらし研究センター

三沢区民農園委員会（横内護委員長）とNPO農と人とくらし研究センター（片倉和人代表）は4日、第1回農産加工ワークショップ

を習った。農と食に関心のある地域住民に呼び掛け、農産加工技術の向上を図るとともに、参加者相互の知識、技術の交換により、区民農園で収穫した旬の農産物を有効活用して「区産区消」の推進を目指す

という取り組み。食材を変えて年間5回ほど開く計画で、区内に住む元県改良普及員の林邦子さんが講師を務める。

ルバーブのジャムの作り方習う

日本ではまだ知名度の低いルバーブだが、林さんによると最もジャムにしやすい食材で、ヨーロッパでは

「ジャムの王様」。自然な酸味とアンスに似た香りが特徴で、ビタミンなどの栄養も豊富だ。区民農園ではことし植えたばかりでまだ収穫に至っていないが、講習会では参加者が提供した地元産ルバーブを使用した。

林さんは「色良く、きれいに、短時間で仕上げるのがポイント」とアドバイス。フキのような葉柄を1センチの小口切りにしてグラニュー

糖を加え、強火にかけて形が崩れたら完成で、緑がかかったものと真っ赤なもの2種類があつたという間に出来上がった。サツマ芋のルバーブ煮なども作った。

ジャムを試食した横

内敏子さん(72)は「最初はちょっと酸っぱいけどおいしい。全然なじみのなかった長細い野菜が、砂糖を入れるだけでこんなにおいしいジャムになるとは驚き」と話していた。