

## 令和4年度 健康栄養フィールドワーク

### 2. <ニンニク実習>

学生数：11名

フィールド：南国市、香南市

現地実習日：5月15日(日)、11月23日(水)

#### 【実習概要】

南国農家では、栽培期間中、農薬、化成肥料を使わずに育てたニンニクを栽培しています。  
現地実習1日目、南国農家さんのニンニク畑で、去年、先輩たちが植えたニンニクの収穫体験を行いました。  
地域の人々との連携における栄養士の役割について自主的に学びを深めました。



## 現地実習2日目

「お弁当向き」「手軽」をテーマに、収穫したニンニクやニンニク味噌を使ったオリジナルレシピを考案しました。農家さんに試食して頂き19のレシピを作成しました。また、南国農家直販店に掲示するポップを作成しました。ニンニクの収穫では無農薬でニンニクを栽培することの大変さを学び、レシピ作成では収穫したニンニクの活用方法や販売方法について知る経験となりました。

### さばと大葉のニンニクみそ焼き

**お手軽** **お弁当に○**



**作り方**

- ① さばを5等分に切り、大葉を1枚ずつ巻く。
- ② ①に片栗粉をまぶす。
- ③ ボウルに酒、ニンニク味噌、はちみつを入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油をひいてさばを中火でこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 弱火にし、③を加えて全体的に絡んだら火から下ろし、盛りつける。

**調理時間**  
約20分

**材料 (2人分)**

- 塩さば 1枚
- 大葉 5枚
- 片栗粉 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 黒ニンニク味噌 大さじ1
- はちみつ 小さじ1
- サラダ油 大さじ1



**ーロメモ**  
大葉が香りや味がアクセントになっておいしい!  
冷めてもおいしいのでお弁当にも良いかも!

考案 高知県立大学健康栄養学部  
令和4年度 健康栄養フィールドワーク実習生



