

## 平成24年度仁愛食育講座

仁愛女子短期大学教授 岸 松 静 代

### 1. はじめに

5年目の本講座は、定員20名で募集し、教職員2名と学生3名が指導、補助する体制で5回の講座を開催しました。

### 2. 講座内容

#### 【第1回】 6月9日

ひき肉のレタス包み、青椒肉絲

白キクラゲのシロップ漬け

(参加人数 25名)

初夏の中国料理です。レタスで包む炒め物は、暑い季節でもさっぱりと食べられる一品です。夏野菜のピーマンをたっぷり使用した炒め物は、緑色鮮やかにするコツがあります。デザートも冷たくさっぱりと食べられるものになりました。



#### 【第2回】 7月14日

トマトの冷製パスタ、サラダ

クレープ

(参加人数 24名)

夏向きの西洋料理です。フェデリーニと呼ばれる細麺を用いた冷製パスタは、酢油でいただくサラダ感覚のものです。トマトのパスタに合わせるサラダは、オイルサーディ

ンと野菜を取り合わせました。ブルーベリークリームの入ったクレープも添えました。



#### 【第3回】 9月1日

ビビンバフ、豚肉キムチ炒め

チヂミ

(参加人数 20名)

韓国料理です。ご飯の上にナムルと呼ばれる和えものを5種類のせました。牛肉、ほうれん草、もやし、人参、ぜんまいと色取りも鮮やかです。中央にコチュジャンという韓国特有の辛味噌をのせて好みの辛さに調節しながらいただきます。酸っぱい白菜キムチと豚肉の炒め物、韓国風お好み焼きのニラ入りチヂミを取り合わせました。少し辛いけれど癖になりそうな味です。



【第4回】 9月29日

親子丼、梨酢あえ、  
小豆カステラ

(参加人数 20名)

日本料理です。初秋の献立ということで、丼物の定番である親子丼と梨を用いた酢の物にしました。親子丼は、昼食や軽食にぴったりの手軽にできる一品です。肉の厚みをそろえ、同時に火が通るよう加熱して、卵は白身と黄身がマーブル状になって半熟状態に仕上げるコツを学びます。梨酢あえは20世紀梨を用い、シャキシャキの歯ごたえとすりおろした梨の甘酢っぱい味を満喫する秋限定の酢の物です。えび、わかめ、きゅうりと色取りも鮮やかです。デザートは、やさしい甘さの小豆カステラにしました。どこか昔なつかしい味のおやつです。



【第5回】 12月22日

油揚げとタコのサラダ、ニラとろ、  
和風ローストビーフ

きのこの和風マリネ、生姜雑炊  
納豆サラダ、ししゃも香り揚げ  
もやしと木クラゲのナムル

皮なしキッシュ、鮪たたき丼  
(参加人数 15名)

酒の肴をテーマにした献立です。お酒を引き立てるための料理なので、総菜よりも味は薄く、分量は少なめで、数種類取り合わせることが大切です。料理の取り合わせは、味・材料・調理法が重ならないようにします。今回

はAとBの2グループに分かれ4種の肴と酒宴後の主食として雑炊とミニ丼をそれぞれ実習しました。冷蔵庫に常備されていそうな食材で手間少なく作れるものを選びました。年末、年始のおもてなしに役立つと良いと思います。



3. おわりに

年間5回ではありますが、5年間変わらず受講していただく方もあり、和気あいあいとした雰囲気の良い講座です。一人で参加しても一緒にグループ作業するので、すぐに周囲に溶け込めるのが良い点だと思います。家庭での料理作りの刺激にもなっているそうです。

都合のつく日程には、ぜひご参加下さい。