

## 仁愛食育推進事業

## 平成25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

今年度は4回シリーズで同講座を開催しました。定員20名で募集し、本学教職員2名と学生3名が指導及び補助をする体制で、土曜日に実施しました。

## 2. 講座内容

## 【第1回】 6月29日

白飯、沢煮椀、くず桜  
照り焼きつくねバーグ  
オクラ、トマト、わかめの煮びたし  
(参加人数 21名)

春から初夏に向く日本料理です。野菜たっぷりの汁物、鶏ひき肉を使ったハンバーグは鶏軟骨を加え歯ごたえを楽しめます。オクラやミニトマト、わかめの煮びたしは旬の素材を楽しめる一品です。あんこが透けて見える夏のお菓子のくず桜も、清涼感を醸し出してくれます。



## 【第2回】 7月20日

鶏のカレー包み焼き、きのこサラダ  
パンナコッタ  
(参加人数 20名)

夏の西洋料理です。夏休みを迎えるので、主食と主菜が一緒になっていてカレー風味のこの料理はお昼ご飯に最適の一品です。

鶏肉の表面を香ばしく炒めてレモン汁の酸味を加えてからカレーピラフにのせてオーブンで焼くのです。鶏肉の中まで火が通り、肉汁はピラフに吸われるのでピラフもおいしくなります。スープかサラダをつければ十分な献立になります。今回はきのこたっぷりのサラダとデザートを添えました。



## 【第3回】 10月5日

白飯、酢豚、春雨スープ  
白菜辛味あえ、中国風かりんとう  
(参加人数 17)

秋の中国料理です。お米のおいしい季節です。ごはんがすすみそうな献立です。豚肉と野菜たっぷりの甘酢あんかけである酢豚に具だくさんのスープをあわせました。秋から冬にかけて出回る白菜の酢の物とお菓子を添えました。

## 【第4回】 11月2日

チャウダー、豚肉とりんごのソテー  
レタスサラダ、シフォンケーキ  
(参加人数 23名)

冬の西洋料理です。魚介と野菜がたっぷりのクリームスープです。アメリカが発祥のスープです。早く牛乳を加えると、貝のコハク酸の影響で牛乳にブツブツが出来たり、

野菜の火通りが悪くなったりします。主菜は、豚肉と相性が良いとされるりんごと一緒にソテーしたものです。りんごの甘酢っぱさが豚肉の脂っこさをやわらげてくれます。レタスのサラダとふわふわのシフォンケーキを添えました。



今年から回数が少し減りましたが、毎回、参加者は和気あいあいと実習していらっしゃいます。家庭料理の経験の浅い方もベテランの域に達している方も、それなりに何か得るものがあるようです。どうしてもマンネリになりがちな毎日の食卓を豊かにしていくための刺激剤の一つになっているようです。班で作った料理の試食をしながらのおしゃべりも、良い気分転換になっているとのことでした。年代も幅広くなり、変わった料理が知りたいとか、和食の基本をきちんと知りたい、季節に収穫できる野菜の料理法を知りたい・・・など皆さまの要望は様々ですが、少しでもその要望に応えられるような講座にしていきたいと思っております。今年度も、ぜひご参加下さい。

