

仁愛食育推進事業

平成28年度 仁愛食育講座

生活科学学科 食物栄養専攻 講師 森 恵見

1、はじめに

年4回シリーズの食育講座は、今年で9年目となります。本年度から担当者が変わり、栄養の面の講義を取り入れ、この講座のレシピを持って帰り、家でも子どもや孫と楽しめるような献立にし、食を楽しむことを目的とした内容にしました。学生3名も加わり、参加者の方々と一緒に講座を盛り上げてくれました。また、楽しく作って、食に興味を持ってほしいと思い、今までになかった親子講座も開催しました。



ん、栄養価に関しても相性が良い食べ物です。参加者の方々は「タコをワサビ醤油で食べたり、蛸わさは、利にかなっているのね」と納得されていました。

デザートはブラマンジェは、黒糖を使うことで、甘すぎず、甘い物が苦手な方でも食べやすくなります。

2、講座内容

【第1回】6月11日（土）

～父の日の日本料理～

- ・枝豆ごはん
- ・手羽先の甘辛揚げ
- ・ほうれん草の海苔和え
- ・タコのわさび和え
- ・黒糖ブラマンジェ

(参加人数 16名)

父の日が近い開催日だったため、父の日をテーマにした日本料理です。



実は、「父の日」のギフトに使われる市場規模は「母の日」対して、半分以下です。そしてお父さん達が、父に日に期待することは「家族団らんの時間」、次いで「おいしいものを食べること」だそうです。そんな父の日に、家族みんなでお父さんのために料理を作って、楽しく食事をして欲しいという願いを込めてこのような献立にしました。

枝豆ごはんを使用した枝豆は、初夏に旬を迎えます。「枝豆をご飯と一緒に炊き込むことが初めてで、とてもおいしい」と好評でした。

タコのわさび和えは、タコとワサビの味はもちろん

【第2回】7月16日（土）

～夏の西洋料理～

- ・にんじんピラフ
- ・ポークソテー チーズケチャップ
- ・とうもろこしスープ
- ・夏野菜のカレーマリネ
- ・はちみつレモンゼリー

(参加人数 12名)

7月は急に気温が上がり夏バテしやすい時期です。そんな夏にとりたい栄養素として、うなぎや豚肉に多く含まれるビタミンB1、にんにく・ニラのアリシン、レモン・グレープフルーツ・梅干しなどのクエン



酸など、いろいろあります。その食材を使った夏を乗り切れる献立です。夏野菜をメインに取り入れ、夏を乗りきって欲しいと思いこのような献立にしました。

にんじんピラフは、炒めた米と一緒に、皮をむき人参を半分に切った大きい状態で炊飯器と一緒に入れました。参加者からは、「人参を刻まなくて良いから、簡単だし、おいしいし、家でもやってみるね」という言葉をいただきました。

ポークソテーでは、豚肉の処理を細かく行い、より丁寧に仕上げました。

とうもろこしのスープでは、缶詰ではなく、旬のとうもろこしを使ってスープを作りました。缶詰を使ったコーンスープとはまた違った味わいで、とても好評でした。

【第3回】8月27日（土）

～親子（おじいちゃんおばあちゃん）企画～

- ・はしまぎ
 - ・きゅうりスティック
 - ・おもしろチョコバナナ
 - ・ジャム de かき氷
- （参加人数 12名）



食育講座で初めての親子企画でした。「一緒におうちで夏祭り♪お祭りのメニューを作ってみよう!!」をテーマに献立を立てました。



はしまぎには、たくさんの千切りキャベツを入れました。千切りキャベツは、参加した学生が切りました。授業でたくさん練習したので、お母さん方に「上手に切れているね」とお褒めの言葉をいただき、学生も自信がついたと思います。かき氷には、シロップを使わず、ジャムでシロップを作りました。きゅうりスティックは、蛇腹切りという手法で、短時間でも味がしみこみやすくなるようにしました。

お母さんと一緒に参加が多かったのですが、その中でも2組がおばあちゃんと参加してくれました。「お母さんのお手伝いはしたことがあるけれど、おばあちゃんと料理をしたのは初めてです。」と小学生の男の子が嬉しそうに話をしてくれたのがとても印象的でした。

【第4回】10月29日（土）

～秋の中国料理～

- ・秋の中華おこわ
- ・きのこシュウマイ
- ・中華コーンスープ
- ・ごま揚げ団子（炸芝麻元宵）

（参加人数 17名）

食欲の秋に、多種のきのこを使った秋の中国料理を作りました。きのこには、発がん防止やコレステロール低下作用など、いろんな効果・作用があります。おこわには、しめじときのこ、シュウマイには椎茸、中華コーンスープにはエリンギとえのきとキクラゲを使った料理を作りました。





ごま揚げ団子は、参加者の方から、「よくスーパーで買うけれど、自分で作れると思わなかった。家で作ってみます。」と喜んでいただきました。

3、おわりに

この食育講座は、短大の実習室を使い設備がそろい広々と使える事や、グループで一緒にできる事、若い学生と一緒に気分が若返る事、料理のレパートリーが増える事等、何かしら良い点があるのではないのでしょうか。

父の日には、平日は一緒に食事をとれないお父さんの健康を考え、楽しく食卓を囲んでいただけたら私も嬉しいです。夏休み中に開催した親子クッキングでは、子ども達同士・親同士の関わりがあり、初めて会ったという方々が仲良く参加していました。親子一緒に楽しめたようで、「満足した」と喜んでいただきました。この講座を通して、これから日本や福井の食文化を次世代につなげ、食育から大切な心とからだを育んでもらいたいと思います。



来年度も、引き続き皆様に喜んでいただけるよう、楽しい内容を考えております。皆様のご参加をお待ちしております。

