

## 平成27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

年4回シリーズの食育講座は、今年で8年目となります。毎回、どんな献立にしようかな？と知恵をしばるのです。今年も土曜に4回実施しました。講師は本学教職員2名と学生3名がお手伝いする体制です。

### 2、講座内容

【第1回】6月6日

炊き込み飯、豆腐のあんかけ、  
スナップエンドウとタコの胡麻和え、  
ショコラわらびもち

(参加人数 10名)

春の日本料理です。あさりの炊き込み飯では、汁が出て水加減がわかりにくい貝を先に煮立て貝の実と汁に分けて、汁を米の炊き水として加えるとわかりやすく出来ます。ほうれん草とえのき茸の豆腐あんかけ、スナップエンドウとタコの胡麻和えと優しい味の料理との相性もぴったりです。デザートは、チョコレート入りのあんを包んだわらびもちです。プルプルの食感とチョコの濃厚な甘さが何とも言えない絶妙なハーモニーを産んでいます。



【第2回】7月11日

ワントンスープ、春雨の酢の桃、麻婆茄子、  
冷やししるこ

(参加人数 21名)

夏の中国料理です。ワントンスープ、春雨胡瓜ハムわかめの酢の物、麻婆茄子です。茄子の揚げたものを、ピリカラのたれと合わせる麻婆茄子は、暑い季節にぴったりの料理です。冷やししるこは、求肥のもち、あん、ココナッツミルク、バナナと4種類のトッピングの甘さでまさに『禁断の味』。濃厚な甘みを賞味してください。



## 【第3回】9月19日

かぼちゃのスープ、クリームコロッケ、  
サラダ、クレープシュゼット

(参加人数 26名)

初秋の西洋料理です。旬の南瓜を使ったスープです。小麦粉を使わないで、米でとろみをつけたスープは優しい味です。クルトンの代わりにクラッカーを使って手軽につくります。

クリームコロッケは、ホワイトソースで和えた具に小麦粉・溶き卵・パン粉をつけるのが難しかったけれども、揚げたてのコロッケは格別のおいしさです。サラダはえのき茸、青シソ、レタスを使ったさっぱり味のサラダです。デザートは、クレープシュゼットです。クレープを焼いたものにオレンジソースをかけたものです。イギリスのウェールズ地方で王子様が名づけたといわれています。



## 【第4回】12月5日

山菜おこわ、鶏肉とレンコンの炒めもの、  
白和え、香茶巾

(参加人数 19人)

冬の日本料理です。山菜おこわは、炊き蒸しおこわです。山菜、鶏肉、きのこなどの具を加熱し味をつける中に、もち米も一緒に味を吸わせて、その後一気に蒸すご飯ものです。蒸したての熱々は「日本人にうまれたよかった」と思う瞬間です。旬のレンコンを使った炒め物と白和えと和食のおいしさをしみじみと味わっていただきたい献立です。デザートは香茶巾です。抹茶、生クリームの入った抹茶ゼリーにレモンシ

ロップをかけていただきます。お抹茶の香りとクリームのなめらかさ、レモンの甘すっぱい味が混じり合った複雑な味わいをお楽しみください。



毎回、和気あいあいの内におわります。短大の実習室を使うので設備がそろっていて広々と使える事や、皆と一緒にできる事、若い学生さん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。これからもずっと続くといいなと思うこの頃です。