

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

4年目を迎える食育講座は、定員20名で募集した。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、土曜日の10時から1時までの日程で5回開催しました。

2. 講座内容

【第1回】 6月4日

コーンスープ、鰹のムニエル
グリーンアスパラガスのサラダ、
アップルトマトゼリー
(参加人数 21名)

西洋料理です。ルウから作るクリームスープはインスタントのものとは一味違うおいしさです。鰹の三枚おろし、アスパラガスの処理の仕方、ゼラチンの扱い方とそれぞれの料理のポイントを学びます。



【第2回】 7月2日

冷やし中華、若鶏唐揚げ、
きゅうりの辛味和え
チーズと豆腐のゼリー
(参加人数 21名)

中華料理です。暑い季節に喜ばれる冷やし中華です。色とりどりの具と甘酢っぱいたれで、栄養満点でしか

も麺ののどごしの良さが魅力です。香ばしい唐揚げとピリ辛味のきゅうりで様々な食感を楽しめる献立となっています。最後に、ふんわり柔らか、チーズ風味の濃厚なゼラチンゼリーで辛味の刺激をやわらげて下さい。



【第3回】 9月17日

〈お父さんのお弁当〉
枝豆ごはん、鶏手羽先の山椒焼き、
鮭のカレーマリネ
ほうれん草の海苔和え、スイートポテト
(参加人数 10名)



今回はお父さんが自ら作るお弁当です。日頃の調理経験が少ないお父さんにでも出来て、色取りが美しく冷めても味が変わらない献立です。朝、短時間でできるように炊飯器、オーブントースター、レンジ2個と加熱機器を総動員して作ります。あまり包丁を使わなくて済む料理を選びました。慣れないお父さん達は、必



死で頑張りました。日常から調理しておられる方が2名ほどいらっしゃいましたが、皆さん「日頃の妻の苦労が良くわかりました。妻に感謝です。」との感想をもらしていらっしゃいました。

【第4回】10月29日

マカロニグラタン、カブのサラダ
パウンドケーキ、紅茶
(参加人数 15名)



寒い秋～冬向けの西洋料理です。熱々を食べたいグラタンと寒くなり霜が降りると一段と甘味がでるカブを使ったサラダです。秋の夜長に紅茶と共にいただきたいパウンドケーキ。しっかり焼いてあるので1週間ほど日持ちするお菓子です。少しずつ食べれば、長い夜も会話がはずみ楽しめることでしょう。

【第5回】12月3日

〈新しい正月料理〉
のし鶏、つくばね揚げ、カキのオイル漬けたこのバター炒め、葱の和風マリネ
蒸し雑煮
(参加人数 22名)



12月の声を聞いて、一足早くおせち料理を取り上げました。昔のような甘味と醤油味の濃いおせち料理は健康のためにも敬遠されます。また、お正月だと大量に作っても食べきれない等の問題もあります。でも、お正月らしさも欲しい。手間暇のかかるものは困る。こうした要望を取り入れた現代にふさわしい正月料理です。まず、羽子板と羽根をのし鶏とつくばね揚げで作り、お正月らしさを演出しました。作りおきができて、オードブルの一品として出せる3品は、日本酒、ビール、ワインにも合うのでおもてなしの場にふさわしい料理です。さらに、いつものお雑煮に飽きた時に便利な蒸し雑煮も作りました。

3. おわりに

「季節に合わせた料理を、皆さんでワイワイおしゃべりしつつ作って味わって、とても楽しい時間です。家で我流でやってしまうことも、お勉強だと思うから指導された通りにちょっと緊張して作ります。その中で一つでも参考になることがあれば、日々のマンネリ化した食生活にも刺激があって・・・」

と参加者の皆さんの感想です。お正月料理や西洋料理などは比較的若い主婦の方々の支持を受けました。普通は入れない大学の施設を使えることも学生気分にあぐらをかいて良いそうです。ぜひ、皆さんも機会を作って食育講座にご参加下さい。