

## 食育推進事業

## 平成26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】 5月17日(土)

- 春キャベツとハムのグラタン
- 新玉ねぎのサラダ
- 苺のパバロア

(参加人数/12名)

春の食材を使った西洋料理です。旬の春キャベツはやわらかくて甘味があり、加熱するとより甘味が増します。ハムやチーズと合わせることで旨味が増し、美味しいグラタンになります。

辛味の強い玉ねぎですが、新玉ねぎは辛味が少なく、水分を多く含んでいるため、生で美味しくいただけます。旬の時期ならではの一品です。そして苺のパバロアの桃色が、やさしい春の食卓を演出してくれます。



## 【第2回】 9月20日(土)

- 茗荷ご飯、魚の包み蒸し
- 茄子の枝豆和え
- 黒砂糖のくず羊羹

(参加人数/16名)

夏の日本料理です。暑い夏でも、さっぱり美味しくいただける献立です。茗荷というと、そうめんの薬味や酢の物によく用いられますが、炊き込みご飯にすると、ホクホクとした食感で、生で食べるのとは違った味わいになります。参加者の皆さんも驚き、とても美味しいと感動してくれました。

魚の包み蒸しは、様々なアレンジが出来る料理です。今回は鮭を使いましたが、その時期旬の魚を使い、チーズやマヨネーズ、豆板醤やごま油などで味付けを工夫するだけで、幾通りもの料理に変身します。また、暑い日にも火を使わず、オーブンや電子レンジで簡単に出来ます。枝豆をすりつぶして調味した和え衣は「ずんだ和え」とも呼ばれ、宮城や山形の郷土料理として知られています。だしで煮た茄子に甘い和え衣を合わせ、冷たく冷やすとより美味しくいただけます。そして、夏に食べたい冷菓は、羊羹にしました。よく食べられている羊羹は寒天を使いますが、くず粉を使うことで、もっちりとした食感の羊羹になりました。黒砂糖のやさしい甘味が後を引く美味しさです。



【第3回】 10月4日(土)

- えびのチリソース炒め
- いかの中華風酢の物
- あん春巻き

(参加人数/16名)



秋の中国料理です。人気のあるえびのチリソース炒めですが、コツをしっかりとっておさえて作るとより一層美味しく仕上がります。ポイントはえびを一度揚げることです。旨味を閉じ込め、食感をよくします。中華風酢の物のいかも、卵白をつけて茹でることで、旨味を閉じ込められます。このひと手間が、美味しい料理を作るためのコツです。

デザートにあん春巻きは、春巻きの皮であんを包んで揚げるだけの、手軽な一品です。中の具をチーズや果物に変えるだけで、様々な味を楽しめます。

今回参加していた小学生の女の子が、初めての揚げ物に挑戦しました。初めは不安そうでしたが、上手に揚げる事が出来てとても嬉しそうでした。家庭では心配でさせてあげられないことも、このような機会に体験することで、自分に自信が付き、料理の楽しさを知ることが出来ます。これからもぜひ、色々な料理に挑戦してくれると嬉しいです。



【第4回】 12月6日(土)

- 鯖のムニエル、
- オニオングラタンスープ
- 長ねぎのサラダ
- スポンジケーキ

(参加人数/23名)



冬の西洋料理です。「秋鯖は嫁に食わずな」と言われるくらい、脂がのって美味しい鯖をムニエルにしました。バターで焼くことで魚臭さが消されます。また、さっぱりいただけるように、酸味のあるトマトを使ってソースを作りました。

オニオングラタンスープは、玉ねぎをじっくり炒めることが重要です。甘味が出てとても美味しくなります。玉ねぎのスープに、フランスパンとチーズを乗せてオーブンで焼きます。とろりと溶けたチーズがパンと玉ねぎに絡み、旨味が口いっぱい広がります。是非熱々を食べてください。心も体も温まります。



ねぎのサラダなんて想像がつかないと、皆さん驚いていました。ねぎは生では辛味がありますが、茹でたものをサラダにするので、甘味が出て食べやすくなります。冬野菜は体を温めてくれるので、風邪の流行るこの時期には特に食べてもらいたい食材です。



12月になると出番の多くなるスポンジケーキですが、やはりお店で購入する方が多いようです。今回は、スポンジ生地から作り、デコレーションまで行いました。生地はしっかりしたメレンゲを作って混ぜる方法で作ります。どのくらい泡立てたらよいか、生地が膨らむか心配しながら焼いたスポンジは、どれもしっかり膨らみ、美味しそうに焼き上がりました。デコレーションの生クリームを泡立て、スポンジに塗っていきます。間に好みの果物を挟んで、綺麗に飾りつけていきます。美味しそうに出来上がっていくケーキを見ながら、とても楽しそうに作られていました。飾り付けには個性が出て、様々なケーキが出来上がりました。自分たちで作ったケーキを食べながら、「ぜひ家でも作ってみます」「家族に作って食べさせたい」と、大満足されたようでした。この講座をきっかけにやってみようと思ってもらえたことが、とても嬉しいです。



### 3. おわりに

今年は12月の講座の日に、朝から雪が積もっていました。急な事だったため、参加者の方が来て下さるか心配をしていたのですが、皆さん出席してくださいました。雪にも負けないうくらい、食育講座は楽しみにされているのだと嬉しく感じました。初めて参加される方も、また来たいというその日に他の日の講座も予約してくれます。補助の学生とも、まるで学校の授業のように和気あいあいとされています。

この講座では、新たなレパートリーを増やせるだけでなく、正しい調理の仕方も学ぶことができ、家庭での調理に役立っているようです。作ってみたいけれどどうしたらいいか分からない、難しそうだから作れないといった料理でも、ここで作ってみることで、コツが分かり、やってみようという気持ちになってもらえるようです。今後も皆さんの刺激になるような講座を開催出来ればと思います。

