

仁愛食育推進事業

仁愛食育講座・親子クッキング

生活科学学科 食物栄養専攻 講師 森 恵見

1、はじめに

食育講座と親子クッキングは、食を通して、参加者同士が和気あいあいと参加し、そして少しでも新しいことを得て帰っていただけるような献立を考えております。学生2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。

2、講座内容

【第1回】6月10日（土）

～美味しいダシをとって日本食を楽しもう～

- ・新生姜の炊き込みご飯
- ・スペアリブの梅干し甘辛煮
- ・夏のなます
- ・吉野鶏のお吸い物



近年、世界では日本食ブームです。日本人として忘れてはならない、ダシの文化を一から確認するため、第一回はダシをテーマに開催しました。家庭で簡単にダシができる粉末のダシが売られていたり、簡単にダシをとるのではなく、講座では、時間をかけてダシを取りました。一番、昆布のうまみが出る温度を調節し、鰹節の香りが引き立つ方法でダシをとりました。

参加者からは、試食の前にもかかわらず『調理室中



ダシのいい香りね。』

『おいしそうな匂い。』とダシの香りを楽しんでもらえました。面倒なダシを丁寧にとることにより、日本人で良かったなと思えるような味わいを経験していただきました。



【第2回】7月15日（土）

～夏の野菜、茄子で中華料理～

- ・麻婆茄子
- ・蒸し茄子と糸寒天のサラダ
- ・茄子蛋花湯
- ・牛奶豆腐

夏野菜である茄子ですが、主菜・副菜・汁物全て、茄子をメインにした料理を作りました。体を冷やすと言われていた夏野菜、この時期にたっぷりと摂りたい食材です。

炒める前に、材料を熱した揚げ油に入れてサッと火を通しておくことを「油通し」と言います。参加者に、麻婆茄子を作る際、茄子を一度揚げる人はいませ



んでした。家庭では揚げ物が懸念されがちですが、油通しは、実は、素材に油の膜がつくため、炒め合わせるときに素材の水分や香りが流出せず、シャキッと色よく仕上がります。講座では本格的に、油通しや、火の通りやすい中華鍋・蒸し物は蒸籠を使用し本格的な中華料理を作っていました。

【第3回】9月5日（火）

～西洋料理を可愛くおいしく食べよう～

- ・鶏のパプリカ煮
- ・シーザーサラダ
- ・アイスボックスクッキー

パプリカ煮には、パプリカの粉を使用して、鶏肉を煮込みました。パプリカといえば、赤いピーマンのような野菜ですが、唐辛子に似た独特の風味を持っています。しかし、味や風味が穏やかなため、大量に投入



しても料理の味を損なわないと言われます。鮮やかな赤色で、黒く焦がさない限りは調理しても赤みを保つため、料理を彩る色彩としても用いられます。今回作ったソースを参加者から“一滴残らず食べてしまう”という声を聞きました。残ったソースは、バターライスと一緒に食べている方が多く、お皿の綺麗な方が多かった料理でした。シーザーサラダは、ドレッシングを一から作りました。



アイスボックスクッキーですが、生地は時間がかかるため、私たちの方で用意させていただきました。プレーンやココアのクッキー生地だけでなく、野菜や果物のパウダーを混ぜて、ピンク・紫・オレンジなど合計7種類の生地から好きな色や味を選んでいただき、かわいくおしゃれなクッキーを作ってもらいました。参加者から、“久々にクッキーを作ると面白いわね”と、少し粘土遊びのようですが、楽しんでもらえました。たくさんできたので、お家に持って帰っていました。

【親子クッキング】8月7日（月）

～親子でアジをさばこう！～

近年日本では、肉の摂取量が多く魚の摂取量が少なくなってきており、魚離れが進んでいます。その原因としてあげられるのが、子供の魚嫌い・調理が面倒といった理由です。また、農林水産省の報告によると、30代主婦の7割が、おろし方が分からないなどの理由で魚をおろさないそうです。子供のころから魚に親しんでほしいと思います。

実習中は、なかなか上手くおろすことができなかつたようですが、自分で調理したものはおいしかったようです。たくさんの親子の笑顔がありました。親子で料理をすることで、夏休みの思い出になったようです。



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。

今年の講座は、講師の都合により予定が一部変更となったことをこの場を借りて、お詫び申し上げます。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。