## かたかご会料理教室 2011

2011/2/20

ふれあい福祉センターにて

寒かったけど快晴の日曜日、今年も料理教室がやってきました。 当院からは患者さん11名、家族3名、職員4名が出席しました (全体では36名出席)。次ページのようなボリュームたっぷり の豪華(?)なごちそうができましたが、参加された人の感想は どうだったのでしょう?それぞれ一言ずつ語ってもらいました。



みやこし内科医院さんからかたかご会料理教室のお話があった時、食べるのも作るのも大好きな私は喜んで参加することにしました。当日私は何年ぶりかで手作りのギョーザを作りました。中味はキャベツ、ねぎ、木綿とうふというとてもヘルシーな材料でしたがけっこう美味しかったです。今度は家で中味にシーチキンを入れて作ってみようかなあ・・と思っています。たくさんの人達ともお会いできてとても楽しかったです。本当にありがとうございました。(N.A.女性)

料理は美味しかったです。男性チームの中で司令塔よろしく適確な指示があったからこそ、出来映えは立派に仕上がりました。切る、煮る、焼く、等各々が男でも指示していただくと何とか形になると思いました、これが一人ぼっちになったときの参考になるとは思いませんが、レシピを見ながら自分流に時間をかければ出来ると思っています。参加して大変得るものがありました。今後とも機会があれば参加したいと思います。(N.T. 男性)

はじめて料理教室というものに参加。まず男性も多くの人が参加しているので驚きでした。レシピ?、材料の名前等ちんぷんかんぷんでした。食べる量が非常に多く残さず食べるにはきつい。作る手順に途中段階(状態)での入れる材料とか、返すとか、火を止めるとか分かるようになる必要がある。今回参加して参考になりました。自分で勉強してやってみるかな。(男性)

大変楽しく過ごさせていただきました。ありがとうございました。参考になることも多々ありまして、今度自分でもやってみたいと思います。本当に楽しい時間を過ごさせていただき会員の方にも感謝いたしております。またよろしくお願い致します。(I. S. 男性)

最近料理教室の参加者が多くなり、仲間が増えて大変うれしく思います。さて、今回も楽しみに参加しましたが全体的に分量が多く私には食べきれませんでした。でも豆腐やおからの使い方もいろいろあるんだということを学ばせていただきとても参考になりました。

(H.N.女性)

今回で2度目の参加で、前回は後日家でも料理すると意気込んでいたが、今までまったくしなかった。私が今度こそ何か作ってみようと思い参加しました。今回の献立には私の大好きな桜餅があり、これを作るために材料を近くのドラッグストアー、ショッピングセンターで探したが、教室で使用した材料が手に入らなかった為、ギョーザを作ることにした。これも我が家で初めて作る物で、いつも市販の物ばかりで、これならできると挑戦。皮を包むのは栄養士さんに習っていたのできるといき、孫達も喜んで食べてくれた。

しかし私の作業は皮であんこを包むことだけであった。これでは料理したことにならない、ハハハ・・・・。自分でカロリー計算をしながらできるのはまだまだ無理だと思う。(M.K.男性)

Issue #: [Date] Dolor Sit Amet

## 献立メニュー

- 1. ひじきのちらし寿司
- 2. 豆腐ギョーザとキャベツのバクダン
- 3. おからの甘酢あえ
- 4. はまぐりの潮汁
- さくら餅 5. 合計 7.7 単位





まだまだ寒い日が続きますが、料理教室当日 は、参加者の熱気と鍋の湯気で暑いくらいで スタートしました。レシピの説明時に、今回 は料理の工程がたくさんあり時間内に料理が 完成するのか心配になっていましたが、私の グループはベテラン主婦ばかりで、トラブル があってもなんのその、私がカメラを持って 皆さんの笑顔を写真におさめている間に料理 が完成していました。今回の料理は、野菜が 多くてお腹いっぱいになりました。その中で も、酢の料理があまり好きではない私でも食 物繊維を美味しく摂ることができる「おから の甘酢あえ」が一番気に入りました。家で作 ってみたときはいまいちの味でした が・・・。次回も皆さんと楽しく料理ができ

たらいいと思っています。 (R. N.)

今回も野菜たっぷりメニューでとってもお腹 いっぱいになりました。普段はキッチンに立 つことのない男性陣も丸ごとキャベツやギョ ウザの皮包みに奮闘し、食事の時間までには "チームの結束"が出来上がっていたように 思いました。「この機会にお家で作ってみま しょう」というのはなかなか実践できないか もしれませんが、お料理に興味を持って、ま た次回の料理教室に参加していただけたら嬉 しいです。私も家で早速教えていただいたメ ニューを家族に作りましたが、大好評でし た。今後のレパートリーに加わりそうです。 (N. H)

料理をしながらおしゃべりもとても楽しい時 間を過ごすことができました。ギョーザの中 味に木綿豆腐を使ったり、キャベツを多く使 ったバクダン?。とてもヘルシーなお料理ば かり。それでもお腹いっぱいになりました。 今後の献立の参考にさせて頂きたいとおもい ます。(N. M)