

◇一般市民を対象とする「料理教室」

[はじめに]

当施設は一般住宅を改修したもので、その台所と食堂であったところを利用して料理教室を開催している。従って、現在のところ少人数しか入れないところを逆に活かし、家庭と同じ条件で実習し、我が家でも出来ると思っていただくことを大事に開催している。

初めての参加者でも、和やかな人間関係が短時間で築かれるよう、話しやすい雰囲気づくりを心がけて実施している。当教室では、できるだけ日常的な食材を使用し、家庭的な雰囲気のなかで楽しく調理することを通して、栄養と健康に関する知識を学び、各自の食生活を振り返っていただくなど、栄養クリニックの目的である「食と健康に関する情報発信」という考えの下に、単においしい料理ということに留まらず、健康増進や生活習慣病の予防・改善、食の安全、食文化の伝承を視野に入れて企画しており、日常の食生活のなかでの疑問点にできる限りお応えするように心掛けている。

料理教室の運営はクリニック指導員を中心とし実施しているが、食物栄養学科の学部・大学院学生もボランティアとして参加し、一般住民の方々との触れ合いの中でコミュニケーション力をつけ、実践的な教育力や指導力を養う場として活用している。交流の中で、参加者から出される質問に対する指導員の説明の仕方や参加者のもつ食生活情報が、学生には生きた勉強の場になっている。一方、中高年の参加者からは「若い人と一緒に実習できたことが嬉しい」、「若返った」など、好意的に捉えていただいている。

また、当クリニックではご希望に応じた種々の身体計測（体脂肪、筋肉量、動脈硬化度、肺活量、握力、エネルギー消費量、貧血の評価など）も実施し、その結果をわかりやすく説明して、参加者の健康づくりへのきっかけづくりになることを目指している。

[内 容]

4年目を迎え、大半がリピーターで占めるようになったので、参加者の要望にできるだけ応える形で実施している。本年度は季節食材を使った健康料理や行事食、電子レンジを使用した簡単料理や低エネルギーの料理、パンの料理や韓国料理などを開催した。基本的には、6～8名の一般参加者をお迎えし、2名の学生ボランティアが加わり、10時から開催、自己紹介、実習内容の説明、10時40分から実習、12時から試食、12時40分から質疑応答・意見交換、13時終了の形式をとっている。なお、参加希望の多い講座は同じ内容で2～3回実施した。

実施内容の一部を下記に紹介する。本年度開催した料理教室の一覧表は、p53～54に示す通りである。

(木戸詔子)

事例紹介1「季節の日本料理・行事食」

春の教室

- ・簡単に作れる春の野菜料理

〈献立〉 鯉のたたき、根菜煮物（電子レンジ調理）、長芋の酢の物、春キャベツのスープ

EPA、DHAを含む旬の青魚である鯉と健康機能の高い香味野菜を美味しいタレにたっぷり浸け込んだ鯉のたたきと電子レンジを使用し、種々の根菜類を一人分でも美味しくして作る簡単な煮物づくりにチャレンジした。

〈感想〉 「これまで鯉のたたきは、生臭く苦手であったが、旬の野菜を上手に使い、食感や香りがとても爽やかで、味を楽しみながら頂き、堪能しました」「電子レンジでの煮物は、簡単で美味しく、調味料の無駄がなく、短時間ででき、感動しました」等。

夏の教室

・そば懐石

〈献立〉 サラダ仕立て茶そば、点心3品（甘エビとアスパラの煮浸し、じゃが芋の梅肉炒め和え、茶筌なすの生姜酢和え）

・夏休み親子教室

〈献立〉 元気カレー（トッピング7種）、ミニサラダ、野菜とフルーツのクレープ

そば懐石では夏野菜を多く取り入れ、新しい感覚の献立構成で、栄養面でも優れ、夏にも食欲をそそる日本料理にチャレンジした。また、夏休みの親子で参加する教室として、子供の好きなカレーとそのトッピングやお菓子で野菜・果物が楽しく、美味しく食べられる献立に親子で協力して挑戦した。

〈感想〉 そば懐石では、「単に料理を作るだけでなく、栄養学の勉強ができ、低カロリーで、新しい感覚のおもてなし料理を学ぶことができた」等。親子教室では、子供たちからは「作り方を上手に教えてもらい、カレーも初めてのクレープ作りも楽しかった」。母親からは、「家では、本格的に料理を子供と作ることはないので、大変良い企画で、嬉しかった」等。

秋の教室

・変わり巻きずしでホームパーティ

〈献立〉 巻きずし五種（カリフォルニア巻き、変わり太巻き、卵巻き、鯖の小巻き、花小巻き）、

柿と蕪のなます、はんぺんのお吸い物、お寿司の作り方を教えて欲しいという要望に沿って、一工夫した変わり巻きずし5種を各自で挑戦した。

・秋の京野菜を使った松花堂弁当

〈献立〉 炊きおこわ、海老新庄のお吸い物、大根ステーキ、ローストビーフ（海老芋、京人参添え）、聖護院蕪とサーモンのマリネ、万願寺唐辛子と蒲鉾のペペロンチーノ

〈感想〉 「格別においしいお寿司ができ、家族をアッとさせたい気持ちになりました」「大根ステーキは食べ応えがあり、特にソースのおいしさに感動しました」「ヘルシーで見栄えのよい一流の料理法を学び、とても勉強になる教室でした」等。

冬の教室

・簡単にできるお正月料理

〈献立〉 菊水、菊花蕪、錦卵、大根とサーモンの博多押し、殻付海老の香り焼き、八幡巻き、鶏の巻物、お雑煮、蒲鉾飾り切り

簡単で美味しく、見栄えがよく、家で手作りを楽しめる料理を選んで実習した。

〈感想〉「簡単でとても華やかなお節料理ができたので、早速今年のお節として我が家に登場させます」「いろいろな種類の作り方を習得でき、味も食感の新しいものもあり、楽しく学ぶことができました」等。



春：簡単に作れる春の野菜料理



夏：夏休み親子教室



秋：秋の京野菜を使った松花堂弁当



冬：簡単にできるお正月料理

事例紹介 2 「エネルギーカットの料理」

- 揚げ油カット・ヘルシー揚げ物

〈献立〉コロッケ、から揚げ、春巻き、サラダ、浅利と胡瓜のスープ

揚げ物 3 種を揚げ鍋で揚げずに、空炒りしたパン粉や少量の油を入れた衣を使用したり、表面に少量の油を塗り、グリルやトースターで焼くなどの方法で、大幅に油をカットした調理法を紹介した。

〈感想〉「初めて食べて、あっさりして美味しかったので、家で実施します」

「糖尿病やメタボに役立つ料理なので、夫のお弁当に活用します」「簡単で、揚げ油の処理がいらないので、実家の父母にも伝えます」等。

- 電子レンジで中華料理

〈献立〉棒棒鶏、胡瓜四川漬け、青椒牛肉糸、もやしたっぷりの海老チリ、抜糸地瓜



(空炒りパン粉)

鍋を使わず、電子レンジだけで調理することで、油を大幅にカットし、調味料のロスもなく、器の中で短時間に美味しく仕上げる調理法をマスターして頂いた。

〈感想〉「家庭ではできないと思っていた本格的な中国料理ができて感激した」「中国料理は手間がかかる料理と思っていたが、簡単にでき学ぶことが多かった」等。

(木戸詔子)



油カット・ヘルシー揚げ物



電子レンジ中華 青椒牛肉糸
青椒牛肉糸



電子レンジ中華
もやしたっぷりの海老チリ

事例紹介 3 「老化防止の食生活と料理教室」

- ・老化防止の抗酸化食材を使っの料理

〈献立〉 たらねぎザイザイかけ蒸し、ブロッコリーとひじきのサラダ、きのこのオリーブオイル炒め、蛎とレモンのスープ

加齢に伴って起こる生理機能低下は多少の前後はあっても全ての人に起こるものであるが病的老化は防ぐことができる。日本人の死亡原因をみると第1位が「がん」、第2位「虚



血性心疾患」、第3位「脳卒中」と続き、これらが全体の58%を占めており、食生活のあり方と深く結びついている。病的老化予防を目指し、「老化予防の5つの柱」を説明しながら、栄養バランスの取り方、各栄養素の働き、抗酸化栄養素の働きなどの学習を行った。

〈感想〉 パワーポイントを使っの学習会は「分かりやすかった」と好評であった。 また、「抗酸化食材を使用しの献立紹介はその意味が理解できてよかった」という声が多かった。

電子レンジ活用の献立には関心を示す人が多く、今回のたらねぎの献立は「簡単なので家でも作ってみる」という声が複数聞かれた。今後の希望として「メタボ予防の食事」「中性脂肪を減らす料理」「コレステロールを抑える料理」「電子レンジ献立」などがあげられた。

(日野千恵子)

事例紹介 4 「リクエスト講座」

毎回ご参加頂いたお客様にはアンケートのご記入をお願いしている。本日の感想とともに、今後希望する教室も伺っており、今年はアンケートを基にテーマを決めて開催した。主なキーワードは「魚」「野菜」「おもてなし」「韓国料理」「ヘルシーなお菓子」等であった。一食500～650kcal

になるように献立を立てて紹介した。以下、各月ごとに開催した教室内容を紹介する。

・ 4月「魚の卸し方と魚のアレンジ料理」

新鮮な鰹を一人1尾ずつ三枚に卸してもらう。立ち位置、包丁の持ち方、魚の扱い方を説明しながら一斉に実習する。卸した鰹は、骨と頭も全て料理して松花堂弁当に盛り付けた桜の枝を箸置きにし、京女の門前、女坂の桜吹雪が舞う時期に合わせた配膳の演出も行った。若い方からベテラン主婦、男性、外国人女性と幅広い層のお客様にご参加頂けた。



・ 5月「春野菜を使う中華」



初夏の野菜を用いて、中華料理の手軽さに加えて、エネルギーを落とす工夫等を紹介した。

食材を切る→調味料を合わせる→調理する（炒める、蒸す、和える）のパターンで、3種類の料理と豆腐デザートを実習し、当時流行りの食べるラー油も作って頂いた。お客様からは「油っこくなく簡単に作れたので是非家でも復習してみたい」等の感想が寄せられた。食べるラー油はご飯のお供や万能調味料として非常に重宝されていたが、使用する油の量を知っ

て頂き、使いすぎは高エネルギーの基であることを知って頂くことにもつなげた。

・ 7月、9月「韓国家庭料理」

夏バテ予防料理教室として、事例1の「麺料理のアレンジ」教室と同時に開催した。また、韓国料理は昨年より何度もリクエストを頂いていた。当初7月に一日開催予定で設定していたが、申し込みを多数頂き、キャンセル待ちの方も大勢いらっしゃったので、9月に追加開催した。韓国料理の人気の高さが伺えた。巷のスーパーでは〇〇の素が沢山売られている中、手作りの良さと家庭で作れる手軽さを知って頂いた。冷麺やチヂミ、即席キムチに2種類の夏野菜を用いて紹介したが、「夏の暑さがふっとびそう！」「野菜の切り方や塩分量が勉強になった」等と感想を頂き、大変好評だった。

日頃の栄養指導では、韓国方面へ出張が多いビジネスマンの指導を行うことも多く、出張時の接待の悩みを聞いていたので、韓国の食文化にも触れた。韓国では食事が足りないのは失礼に当たるので、食べきれない程の沢山の料理を提供することが食文化のスタイルであり、日本と違い、残すことは失礼に当たらない等の情報提供も行った。



4月「魚の卸し方と魚のアレンジ料理」



7月、9月「韓国家庭料理」

・9月「調理の工夫でアウトドア料理」

節電要請がある中で、エコ料理教室の一環として、電気機器を使わない調理を紹介した。土鍋を使って炊飯、圧力鍋を使って鶏のカッチャーラやリンゴのコンポート、ダッチオーブンを使ってマグロのスマーク、手動アイスクリーマーを使ってミルクジェラートを実習した。各々の器具の使い方と手入れ等のポイントを伝えた。



ダッチオーブンは、家庭にある家は稀であるが、古くなった鍋を代用すればスマーク料理が自宅でも出来ると紹介したところ、「以前からスマークには興味があった」「是非、自宅で古い鍋で試したい」等、大変好評を頂いた。圧力鍋で作った煮込み料理は、骨付き肉の旨みがしっかり出て、薄味でも味に大満足される方が多かった。

・12月「冬野菜を使うカジュアルパーティ料理」

年末年始はご家庭にゲストが訪れる機会は増えるだろう、という場面を想定して、ご参加のお客様はホスト役として、家庭にある調理器具で出来るおもてなし料理と家庭の食器を使って季節感を出す簡単なカジュアルなテーブルコーディネートを紹介した。おもてなし料理をヘルシーにする工夫や、華やかに見える盛り付けの演出方法、また、プレートはダブルプレートにセッティングして季節感が出せるナプキンワークの実習も行った。



メニューは、トマトチーズフォンデュ、アサリと星型パプリカのスープ、フィンガーフード4種類。ホットプレートでフォンデュ鍋（土鍋）を保温し、野菜類はホットプレートで温めながら食べて頂いた。簡単でカジュアルな料理と演出を紹介したので、「料理はあっさりしているのに、満足感があった」「すぐに自宅で実践します」等、満足度の高い感想がよせられた。

・ 1月「冬の韓国料理」

夏に好評だった韓国料理を冬メニューで開催した。

メニューはキムチチゲ、ナムル3種（塩、コチュジャン、醤油味）、なつめの甘煮、干し柿のクルミ包みを実習した。

スーパー等では多種類の鍋スープの素が売られている。具を準備するだけで簡単に作れるため、鍋料理をわざわざ習わなくても等のイメージはあるかもしれない。鍋料理は簡単ヘルシー料理の一つと認識されている印象が強いが、具材の内容や量によっては一人分の分量が把握しにくく、食べる人にとっては、過食の要因にもなりえている状況を栄養指導の現場で体感している。そこで、あえて鍋料理で目安量を紹介するとともに、鍋料理の栄養価の盲点も紹介した。

キムチチゲの工夫として、具は豚バラ肉の代わりに鶏ムネ肉を、春雨の代わりにシラタキを用いてエネルギーを落とし、スープに煮干しを加えることで味に深みを出した。ナムルには切干大根や根菜類を用いて、噛む回数が増えるような工夫をした。「買うより安くつき、美味しいキムチがあればとても簡単だ」等と感想を頂いた。



9月「調理の工夫でアウトドア料理」



12月「冬野菜を使うカジュアルパーティ料理」



1月「冬の韓国料理」

・ 2月「プレゼントデザート」

以前よりお菓子教室の要望を頂くが、バターや生クリームたっぷりの高カロリーデザート作りは、当クリニックのコンセプトに合わない。そこで、和菓子の講習会を企画した。また、決して和菓子が低カロリーというものではなく市販の和菓子がどれほどの砂糖を使用しているのかを知って頂く、よい機会になると考えた。

メニューは生チョコ羽二重とハートの和菓子の2種類。時期を考慮して、見た目は洋菓子にも見える形に仕上げた。和のラッピングを紹介し、持ち帰って頂いた。和紙や折鶴などを使ったラッピングは大変好評で、満足度の高い実習となった。

(田中清子)



事例紹介 5 「手作りパン教室」

昨年好評につき、今年も不定期でパン教室を企画した。オーブンを2台しか設置できないため、1回の教室定員は4名で開催した。応募が多い内容については、追加開催して、出来るだけ多くのお客様にご参加頂いた。

各回パン作り初心者の方でもご参加頂けるように、毎回材料の特性や配合、計量、捏ね方や発酵、焼成に至るまで説明した。毎回熱心にメモを取られ、パン作りに少し関心がある方から自宅でも熱心を作る方まで、幅広い層のお客様にご参加頂いた。以下開催した教室を紹介する。

・ 6月、9月「おやつを見直そう～お惣菜蒸しパン～」

メニュー：チャーシューまん、鶏味噌まん、昆布とトマトのスープ

インスタントドライイーストを使用した生地と、ベーキングパウダーを使用した生地に分けて各々の生地の扱い方を学んで頂いた。初参加のお客様もいらっしゃって「イーストの扱い方が分からなかったが、意外と簡単だと分かったので家でも作ってみたい」と感想を頂いた。

・ 8月「夏休み親子教室 動物パンを作ろう」

夏休みの企画として、小学生の子供を対象に親子や友達と一緒に作る教室を企画した。多くの親子にお申し込み頂いたが、定員の都合でご参加頂けない方が多く残念だった。来年度もまた企画して、作る楽しさや親子の思い出作りの一つに加えて頂きたいと思う。



8月「夏休み親子教室 動物パンを作ろう」

実習では、道具や材料の説明後、生地は予め準備しておき、成形から作業してもらった。子ども達のユニークな発想はつきることなく、本格的な作品が仕上がった。また、生地の発酵時間を利用して、パン生地の手ごねを体験してもらった。焼き上がったパンと一緒に写真撮影をして、プレゼントした。子どもも保護者も大変喜んで頂いた講習会だった。

・ 10月「イングリッシュマフィン」

メニュー：マフィン2種類（プレーンとハーブ入り）、ラタトゥユ、アボカドと海老のサラダと手作りマヨネーズ

・ 11月「ライ麦パン」

メニュー：ライ麦パン、ポトフ、グリューワイン

ライ麦の特性を学んで頂き、ライ麦の中種を作り、簡単な天然酵母のパン作りを実習した。

(田中清子)

