

◇一般市民を対象とする「料理教室」

[はじめに]

本年度4月に新築された栄養クリニックの調理実習室は、p.2に紹介したように、教卓（障害者対応・上下可動式調理台、IH）と4台の調理台（オープン・電子レンジ一体型、グリル、ガスコンロ、IH）と試食台が完備され、20名がゆったりとした空間で実習できる。4・5月に施設を整備し6月から開催した。受け入れ人数を6名から12～20名にしたため、本年度の参加者が大幅に増え、キャンセル待ちなどのクレームが緩和された。

一般の料理教室と異なり、当教室では食材の洗浄から片付けまでしていただき、食材や調理法での栄養知識を学び、健康増進や生活習慣病の予防に繋げている。そして、日常の調理や栄養に関する疑問にはできるだけお答えしている。

この料理教室の運営はクリニック指導員を中心に実施し、食物栄養学科の学生がボランティアとして参加し、参加者との交流の中でコミュニケーション力を身に付け、指導員の説明や質問に対する応じ方などを学ぶなど、生きた学習の場になっている。

本年度は参加者の要望に沿って、料理の基礎講座、手作りパン、一食550kcal、健康対策講座、おもてなし料理、夏休み料理教室、そば打ち講習会、子育て支援教室などのテーマで29回開催し、約320名の参加があった。各教室には2名の学生ボランティアが加わり、10時から開催、12時試食・意見交換、13時終了の形式で行った。本年度実施した教室の一部を下記に紹介する（本年度開催の料理教室の一覧表は、p.61参照）。

（木戸詔子）

事例紹介1 「料理の基本」

その1 だしの取り方、包丁使い：初夏の食材を使用し、「新生姜仕立ての吸い物」「イカと大根の煮物」「揚げと胡瓜の胡麻和え」「沢庵と胡瓜のピリ辛和え」「香の物」の献立で、和のだしの取り方、正しい包丁使い、野菜の切り方（同じ食材での切り方による食感の違い）、イカの下ごしらえの基本、和食の調味の基本などについて実習した。

「感想」 料理の基本をととても分かりやすく学ぶことができ本当に役立つ内容でした。どの料理も美味しく、低エネルギーで満足できました。切り方による食感への影響が大きいことを学びました。家でも「だし、頑張るぞ!」という気持ちになりました。

その2 電子レンジで簡単に作れる中華・和食：コンロを使用せず、全て電子レンジで簡単に作る中華料理として「蛸とトマトの中華サラダ」「鶏のコチュジャン焼き」「麻婆茄子」「ビーフンの炒め物」「高菜入り花シユウマイ」、和食として、「大根の吸い物」、「鯖の味噌焼き（小芋のごま塩）」、「蒸茄子の胡麻醤油和え」、「きのこことパプリカの酢漬け」の献立で実施した。

「感想」 豪華な中華料理が火を使わずにあっという間に5品もでき感動した。どれも美味しかったが、チキンとビーフンが特に美味しく、ビーフンは一品だけでも昼食にとっても簡単でよい料理と思った。電子レンジ調理は油の使用量が少なく、ヘルシーで簡単で美味しいく、し

かも旬の野菜を多く使った素晴らしい料理だったので、実践します。鯖の味噌焼きは照りも出て美味しく、レンジで作れるとは思っていませんでした。青魚が苦手でしたが、葱と味噌を使用した焼き物は美味しく感動しました。キノコの酢漬けも大変簡単で美味しく、料理の付け合せや一品料理として便利なので常備菜として活用したいと思います。



いかの下ごしらえ



電子レンジで作った和食献立



電子レンジで作ったビーフンの炒め物

事例紹介2 「おもてなし料理」

その1 お酒と上手な付き合い方と旬の食材を使った酒の肴：適切な飲酒量、飲酒と疾患、上手な飲み方について講義をし、酒の肴として「砂肝のカリカリ揚げ」「即席松前漬け」「生ハムの大根サンド」「野菜3種&ディップ」「食用ほうずき」「雑穀ご飯」と、「3種のサマーカクテル」の作り方を実習した。

「感想」どれも簡単で、低エネルギーで最高に美味しかった。どれも、急な来客やもう一品欲しい場合に、短時間で作れる優れものでした。食用ほうずきは初めて食べましたが、美味しさに感動しました。

その2 和洋折中のおもてなし料理：年末年始にふさわしい「サラダ・オードブル」「帆立・スルメ・野菜のカクテル、のし鶏、黒豆寒天、ごまめなどの盛り合わせ」「カラフル野菜のアート」を実習した。

「感想」電子レンジを使い簡単で見栄えのする美味しい料理法を習得したので、早速取り入れます。盛り付けや美味しいソースの作り方が勉強になりました。



旬の食材を使った酒の肴



おもてなし料理：サラダ・オードブル



おもてなし料理：盛り合わせ

事例紹介3 「子育て支援」

野菜を食べて健康な心身を育む：こどもの偏食の背景や対応方法について、講義を行い、

「煎り卵のフィンガー揚げ」「UFO・肉団子」「茹卵のグラタン」「野菜の牛肉巻き」を実習し、キノコ、ピーマン、三度豆などの野菜を大好きな、卵、肉、ウインナー、チーズなどを使用して調理し、形や味付けなどでも工夫し、子どもの興味を引く調理法を実習した。

「感想」子どもの野菜嫌いを子どものせいにしていましたが、親の方にも野菜を食べさせる意識が低かったことを反省しました。いつも作る料理がワンパターンですが、今回、短時間で4品も教えていただきとても役立ちます。調理もトースターや電子レンジで手軽にできるので、子どものために是非実践したい。野菜が古くなるとアクが出るなど知らない知識が得られて勉強になり嬉しかった。後日、キノコやピーマンがしっかり食べられたとの報告をいただきました。



野菜ざらい対策の4品

(木戸詔子)

事例紹介4 「手作りパン教室」



利用してサイドメニューの料理を作り、試食して頂いている。

「感想」 「初めてのパン作りでとても楽しく作ることができました。」「こねるのが難しかったが、焼き立てのパンはとても美味しい。」「色々なアレンジが浮かび、家でもぜひ作ってみたい。」等の感想を頂きました。

事例紹介5 「一食550kcal」

企業の社員食堂や学生食堂では野菜をしっかりと使った低エネルギー献立の提供が話題を呼んでいる。当クリニックでは話題になる以前よりエネルギーに配慮した献立提供を行っているが、今年度はタイトルを明確化しシリーズ化して6月からスタートし、連続9回開催した。9回の内訳は、和食3回、洋食（イタリアン含む）3回、アジア料理（中・韓含む）3回である。中でも和食はニーズが高く、募集開始後一日でキャンセル待ちが出る程であった。献立作成時にポイントを置いた点は、手軽さ重視で見栄えよくすること、野菜料理を2品以上考案すること、主菜食材や油の使用量を調整すること、揚げ物は食材に油をかけてオーブンで焼いたり、電子レンジを使うことで火通りを早くすること等である。

「感想」 各回通してお客様からは「550kcalとは思えない満足感です。」「メタボの主人に作ってあげたい。」「野菜の変化に富んだメニューが新鮮です。」等頂いています。



6月「イタリア料理仕立て」

長芋とタマネギのカナッペ、ミモレットサラダ、レタスとハーブ風味のスープ、マグロのステーキ、トマトカップの冷製パスタ、フォカッチャ
(一人分530kcal、塩分2.7g)



10月「韓国料理」

手作りマンドゥスープ、チャプチェ、春菊サラダ、ナツメおにぎり（一人1個）
(一人分550kcal、塩分3.4g)



11月「秋の御膳仕立て」

みぞれ和え、粉ふき芋磯風味、ごま豆腐湯葉包み山椒たれ、お煮しめパルミジャーノ風味、サンマとネギ味噌の包み焼き、手まり寿司万寿菊、すまし汁おぼろ昆布とナメコ
(一人分560kcal、塩分4.6g)



12月「アジア料理」

サラダフォー、蒸し卵ベトナム風、ローストビーフ中華風、添え野菜、長芋とたたきエビのスープ
(一人分556kcal、塩分2.9g)

事例紹介6「夏休み料理教室」

夏休みを利用して幼児と保護者、小学生と保護者やお友達同士と一緒に料理やお菓子作りをする教室を企画して3年目を迎えた。夏休みの思い出作りの他、包丁の持ち方や扱い方等、料理前の基本的な事柄について子供目線で説明し、親子やお友達とのコミュニケーションをはかり、料理することを純粋に楽しんでもらうことを目的としている。お母さんが本学卒業生で子供と一緒に参加され、母校にこのような施設があるこ



とを大変喜んで頂いた親子の参加が複数名あった。保育サービスがあることもまた利用して頂きやすい要因のようであった。

7月は手作りお菓子、8月はデュラムセモリナ粉とパスタマシンを使った本格的な手作りパスタを実習した。実習の間には、試食テーブルに添えるナプキンワークや折り紙ワークも行った。出来上がったお菓子や料理と一緒に写真を撮り、記念にプレゼントした。

「感想」 子供達からは「楽しかった。」「また来たい。」「タマネギを切ると目にしみて痛かった。」

等の感想がありました。保護者からは「自宅で親子で作るのとは違い、様々な刺激があって、貴重な時間を過ごすことができました。」等の感想寄せられています。



7月「手作りお菓子」(説明風景)
もものレアチーズケーキ、さくさく野菜クッキー、スイカジュース(試食のみ野菜のタルト)



8月「手作りパスタ」(実習風景)
ほうれん草のパスタ、ミートソースパスタ、フルーツカクテル



「がんばったよ!!」

事例紹介7 「手打ちそば教室」

日本食文化の一つでもある蕎麦文化の継承を目的に、今年度初めての試みで外部から専門講師を招聘して開催した。新蕎麦の季節と重なり、国産優良そばを石臼引きされた粉を持参して頂き、道具や材料についての詳細な説明や、蕎麦打ち工程の一つ一つの手技を大変わかりやすい説明と共にデモンストレーションを交えながら進められた。デモンストレーション後、3人一組で水回しから始め、四苦八苦しながら伸ばした生地は蕎麦包丁で切り、その場で茹がきすぐに試食して頂いた。茹がき方にもポイントがあり、教えられた通りに茹がけた蕎麦は、市販の蕎麦とはくらべものにならない香りと味に、お客様は感動された。蕎麦を茹がけた後の蕎麦湯もまた濃厚で美味しく、皆様何度もお代わりされていた。「本物の蕎麦」を体験して頂くことができた。





ご参加のお客様は皆様初体験であったが、公民館でも講師をされている先生からは「皆さんの技量が高くで驚きました。」と感想を頂いた。

「感想」 「コシがあって美味しい!」「蕎麦湯がこんなに美味しいなんて」と試食しながら唸り声が上がっていました。「シリーズで開催して欲しい」と要望もあった程、好評でした。

(田中清子)

事例紹介 8 「夏バテ予防の食生活について」

夏バテに効用のある食材を紹介しながらバランスのよい献立の料理教室をした。

夏バテは暑さで食欲がおちたり、冷房による自立神経の乱れなどがあげられる。予防対策の教室として食事面では栄養バランスのよい組み合わせを学び、ビタミンB₁の豊富な豚肉、疲労回復に役立つクエン酸の多い梅肉、抗酸化作用のある大豆イソフラボンの豆腐、リコピンのトマトなど夏バテ予防に効果のある食材と料理を紹介した。

「感想」 「豚肉も酢を使うことでさっぱりとした食感となり家庭で参考にしたいです。」



【献立】豚肉薄切り肉の南蛮漬け、パプリカの梅肉白和え、きゅうりの甘酢生姜白和え、きのこピリ辛しぐれ煮、プチトマトのデザート

事例紹介 9 「免疫力を高める料理教室」

この季節は空気の乾燥と共に風邪やインフルエンザも流行しやすいので、私たちが自然に備えている「免疫力」を高めていくことで病気にかかりにくい丈夫な体づくりを目指した料理教室を実施した。毎日の食事から野菜やきのこ、海草などの食物繊維をしっかりとると、腸内環境が整えられ免疫力がアップすること。また魚・肉・卵・大豆製品などのたんぱく質は免疫細胞をつくり病原体から体を守ってくれること、そして身体を温めると体温があがり免疫活性が高まるので冬にあったかいものを食べること等を話した。

「感想」 「身近にある材料で早く作れる献立でとてもよかったです。」



【献立】たらとほうれん草のピリ辛煮、きのこの塩漬け、豆乳入り豚汁、りんご白ワイン煮ヨーグルトソースかけ十五穀米ごはん

(日野千恵子)