



From Kitchen

ノコサナイ茶碗 × From Kitchen プロジェクト

ぐるなび様協賛

# 毎日のやさしいごはん教室

2012.11.27 11:00 ~ 13:30

パズル奥沢

料理教室 実施報告書



## イベント概要

### 目的

食べ物に感謝出来る子になってほしいとの思いと若いママや小さい子ども達に日本食の優しい味を知ってほしいとの思いを込め、おばあちゃん先生に家庭料理の基本と台所の作法を習い調理力の向上をはかります。

### 日時

平成 24 年 11 月 27 日 (火)

11 時～ 14 時

### 場所

レンタルスペース「パズル奥沢」

東急目黒線「奥沢」駅

### 参加人数

母親 6 名

子ども 6 名 (子どもの月例 6 ヶ月～ 1 歳 3 ヶ月)

### 講師・アシスタント名

講師 : 村尾真理子 料理家

アシスタント : 福島利香 (株)オリーブ&オリーブ

### 料理教室の運営形態

デモンストレーション形式で調理実演はなし。

参加者に試作を提供



### メニュー、内容



#### ごはん

炊飯器ではなくお鍋でご飯を炊きます。お米のとぎ方から水加減、沸騰しているお鍋の様子を見ながら、レシピ本ではわからないお米の炊きあがりのコツを伝えます。

#### お味噌汁

基本のお出汁のひきかたを、目で見ながら習います。こんぶについた泡の感じやかつお節の沈んでいく様子確かめて、また湧き上がる香りを感じながらお出汁の大切さを実感します。

#### ひじき

乾物の定番「ひじき」を手軽に煮る方法としてフライパンを使います。煮物は冷めてから味が入ること、味付けのポイントを伝えます。

#### その他

台所の作業の仕方、片づけ、まとめ作り、帰宅の遅い家族への夕食の支度を主婦歴 40 年の先生から家事仕事を学びます。

## 感想、まとめ

### Aさん

今回のお料理教室、一品ずつ作るのではなく、同時進行で段取りよく作る先生の姿を見て、こうすればいいのか！と学びました。

洗い物も流しに溜めなければいつでもシンクが使えて洗えるんだなど。

家族や自分の健康にも気遣いたい、味付けは薄目・・・と思っていたところに、先生の冷めたほうが味が入るから、温かいうちに味見して濃くしないことや、味噌汁は具たくさんのほうが味噌の量を減らせることなど聞けてとてもためになりました。

あとお鍋の使い分けも。フライパンで煮物かぁ！と。子どもが生まれて、食事のことを見直したいと思っていたので、今回娘と一緒に行って、いいきっかけをいただけたと思います。やっぱりお出しをちゃんととったお味噌汁や煮物のほうがおいしく感じます。

教室でいただいたお出しは絶品でした！

### Bさん

私なりの家庭の味をこれから作っていこうと思います。

料理の大切さと美味しさ、そして楽しさを学べた教室でした。

ありがとうございます。

### Cさん

大学を卒業して、何の疑問もなく就職をしましたが、育休という時間で一度立ち止まり

働き方や、自分が大切にしたいことは何かを考える中で、今回の『家庭の味、日常の食卓』にはとても共感できました。

そして、私の中でのキーワードを見つけられたような気持ちです。食の『安心・安全』『美味しさ』『鮮度』といった会社の価値観に共感して入社し、勤めていましたが、子どもができて、やっぱり家庭の味がおいしいし、楽しいし、心が安心するとかんじています。先生の知恵がちりばめられたお教室、レシピは本やクックパッドやで知ることができますが、実際に手順や手際を見て、香りを感じて、味わって・・・そんなに敷居が高いものではないことや、よさを実感して。

そうじゃないとなかなか行動を変えるまでの意識にはならなかったかなと思います。



## 考察

参加者は授乳期の若い母親、和室もあったので授乳をしながらのお教室となりました。

子どもには保育専任者をつけました。

ベテランの先生から学ぶことは料理以外の家事や家族を作ることに話しが広がり料理教室という概念が外れ「生活」のお教室でした。

ここに参加する母親同士のコミュニティーを作り、調理力向上を目指したいと考えています。

## 協賛

この活動は、ぐるなびさんの支援を得て実施いたしました。