

## ◇一般市民を対象とする「料理教室」

### [はじめに]

当栄養クリニックの施設は一般住宅を改修したもので、その台所と食堂を利用して料理教室を開催している。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している。

当教室では、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にもお応えしている。できるだけ日常的な食材を使用し、家庭的な雰囲気の中での楽しい調理を通して栄養と健康について学ぶと同時に、各自の食生活を振り返っていただけるよう工夫しており、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いる。

料理教室の運営はクリニック指導員を中心とし、当施設を使って実施しているが、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身につけ、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、参加者からの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。中高年の参加者からも「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の場としていただいている。

### [内 容]

栄養クリニックも3年目を迎え、参加者の大半をリピーターの方が占めるようになったことから、本年度はできるだけ参加者の要望に応える形で基礎の料理講座（6回シリーズ）、パンの料理講座（3回シリーズ）を2種、その他の料理教室（10回）を開催した。なお、参加希望の多い講座は同じ内容で2～3回実施した（実施内容の詳細は下記の事例紹介または、p40の一覧表参照）。

基本的には6名の一般参加者を上限とし、2名の学生ボランティアが加わり、10時から自己紹介、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。

（木戸詔子）

### 事例紹介1「基礎の料理講座」

第1回 日本料理：煮出しの取り方とその活用（実施献立：京風うどん、豌豆入り卵焼き、菜の花のお浸し、春野菜と小柱のかきあげ、春野菜の即席漬け、桜ういろう）

- 第2回 日本料理：炊飯、汁物、煮物、蒸物の基本（実施献立：若草ごはん、あさりの吸物、高野豆腐の煮物、いたや貝と葱のぬた、茶わん蒸し、蛇腹胡瓜の梅肉和え、新じゃがのきな粉まぶし）
- 第3回 日本料理：味付けご飯と魚料理、焼物の基本（実施献立：生姜風味の鯛飯、イワシの大葉焼き、じゃが芋と豚肉の塩煮、焼きなす、葱とじゃが芋の呉汁）
- 第4回 中国料理の特徴と炒・煮・汁の基本（実施献立：什錦炒飯、白片肉、炒豆芽菜、鶏蓉粟米湯）
- 第5回 西洋料理の特徴と米・スープ・魚介類・野菜料理の基本（実施献立：パエリア、オニオンスープ、秋鮭とほくほく野菜のサラダ、グレープフルーツソースの爽やかサラダ）
- 第6回 行事食：秋の食材を生かした日本の伝統料理（実施献立：焼き鯖のちらし&押しずし、焼き松藻の吸い物、秋野菜の煮浸し、きぬかつぎ、菊菜の胡麻酢和え）

基礎の料理コースであったので、若い子育て中のお母さんが参加者の約半分を占めたが、料理の内容に興味を持たれた中高年の参加もあった。最近では即席だし等簡便な商品が沢山出回っているが、特に日本の煮出しの取り方は簡単で香りが高く、料理の基本味となる重要な位置づけであるため、基本をマスターして活用できるよう、毎回出しを重視した料理構成にした。「家で実施してみたが、物足りなかったのもう一度、教えて欲しい」との意見も寄せられている。出しの食材の見分け方、その品質に応じた水浸漬や火加減などの判断が難しいと思われる。出しの取り方についての関心度は高く、「家で自信をもって取れるようにしたい」という要望が強かった。



どの料理も、ひと手間の重要性を理解して頂き、美味しさのコツを掴んで頂けるようにした。また、できる限り簡単で楽しくできる調理操作を選択し、栄養価との関連を解説、おいしく食べられる工夫を心掛けた。「どれも簡単でおいしく、新しい調理法を学べてよかった」、「オニオンスープが短時間で作れて感激」、「生姜の冷凍保存を教えてもらい、無駄にせず、便利で使いやすく助かる」などの感想が寄せられている。行事食では、郷土料理、京のおばんざいを紹介した。素材を生かした調理・調味の工夫を行い、食文化を感じながら食べていただき、豊かな心と健康づくりに繋げるようにした。



初めて参加された方からも「野菜の特徴とおいしさを味わうことができた」、「こんな豪華な料理を若い学生たちと楽しく作ることができて大満足」などの感想を頂いた。

（木戸詔子）

## 事例紹介 2 「パン作り料理教室」

今年度から新たな料理教室の取り組みとして、手作りのパン料理教室を開催した。家庭の朝食に手作りのよさを取り入れて頂くことや、初心者の参加を想定し、パン作りの基礎を学んで頂くことを目的にした。テーマに基づいたシリーズ講習会にして、公募は実習するパン名を訴求コメントと共に掲載してイメージしやすさに努めた。オープン庫内容量や作業台スペースの都合上、4名定員にしたことも相まって、毎回定員以上の応募があった。発酵時間を利用して、野菜中心の付け合わせメニューを実習し、パン焼成中に試食・質疑応答の形式で進めた。実習時間の都合上、参加者が作ったパンは持ち帰り頂き、試食のパンは、予めパンミキサーで仕込んだ生地やデモンストレーションで仕上げたものを召し上がって頂いた。パン作り未経験の参加者が大半だったが、初めは生地の扱いに戸惑いながらも、焼成後は毎回歓声が上がり、ほとんどの方にリピーターとして複数回ご参加頂いた。

### ◇シリーズ1. 初めてのパン作り教室

- 1回目 食パンを作る：スモークチキン、サラダ、手作りジャム（フルーツトマト、キウイ）
- 2回目 ロールパンを作る：手作りウィンナー、カッティングフルーツ
- 3回目 ピザ生地を作る：ピザ3種（トマトとナス、シーフード、ルッコラとモッツァレラチーズ）

### ◇シリーズ2. 全粒粉パンの基本

- 1回目 ドライイチジクのカンパーニュ：温泉卵のスープ、季節のフルーツ
- 2回目 焼きカレーパン：ピクルス、季節のフルーツ
- 3回目 グラタンパン： 水菜とエノキのサラダ、ナスとレモンのコンポート

参加者からは、作り方や材料について細部に至る質問を受け、パン作りへの関心の高さが伺えた。「パン作りは難しいと思っていたが、ポイントが分かれば簡単に出来ると知った」「習ったパンは必ず家で復習している」「ゆっくりとした時間の中で朝食を食べることも大事と感じた」等の感想が寄せられている。副菜の野菜料理については、身近な食材のアレンジを中心に手軽に作れるメニューを紹介した。「野菜料理のレパートリーが増えた」「普段の発想にはなかった食材が使われていて、是非家でも作ってみたい」などの感想が寄せられた。来年度も継続して開催方向で検討していきたいと考える。

(田中清子)



### 事例紹介3「その他の料理教室」

5月「飲茶教室」

6月「水無月膳」

9月「ケーキ・サレ（お惣菜ケーキ）に挑戦」

秋の味覚を楽しむヘルシー料理講座①「野菜たっぷりインド料理」

10月 秋の味覚を楽しむヘルシー料理講座②「低エネルギーで美味しく酒の肴」

11月「野菜嫌いの子どものためのお菓子教室」

秋の味覚を楽しむヘルシー料理講座③「冬の京野菜で霜月膳」

12月「お正月料理教室」

1月「和食材を使って簡単西洋料理教室」

2月「基礎料理講座」

今年度は、乳幼児の育児真っ最中の母親達の参加も多かった。家庭の食事作りを担う母親への食育として、栄養バランスは勿論のこと、五感、中でも視覚を重視した献立作成に配慮した。家庭の食事において、「美味しそう」と食べる前に視覚や嗅覚で訴えることは、子供達が食に関心を持ち、豊かな感性を育むためには重要な要素である。

「水無月膳」や「冬の京野菜で霜月膳」は、京の食文化の良さを改めて見直す傍ら、盛り付け食器に松花堂や半月盆を使用する等して、盛り付けする楽しさや、仕上がりの感動も体得して頂いた。参加者からは「献立は普段のお料理に使える物ばかりだし、料理を目で見て楽しめた」等、同様の感想が多数寄せられた。

「ケーキ・サレ（お惣菜ケーキ）に挑戦」、「野菜嫌いの子どものためのお菓子教室」は、野菜を使ったお菓子作りの提案で、栄養クリニックならではの講習会だった。

「飲茶教室」や「野菜たっぷりインド料理」は、餃子の皮を手作りしたり、スパイスの配合をかえて数種類のカレーを作る等、パーティ料理を作る感覚、且つ野菜をふんだんに使った献立に高い満足度が寄せられた。

「低エネルギーで美味しく酒の肴」は、蒸し物の手軽さや、スパイスを上手く活用して減塩に仕上げた料理が特に好評だった。

「お正月料理教室」は、伝統的な内容に少しアレンジを加えた献立にした。年々お節離れが進み、お節料理を購入する世帯が増える中、試食中は参加者宅のそれぞれのお節料理の工夫が話題となり、日本伝統の食文化を改めて見つめ直せた講習会だった。

「和食材を使って簡単西洋料理教室」は、野菜料理のレパートリーを増やしたいとの要望、「基礎料理講座」は、基礎の料理講座を受講できなかった参加者の要望を受け、開催した。2月の「基礎料理講座」では、作りたいメニューのリクエストを受け付け、それを元にバランス献立を作成し実習した。家庭での食生活の充実に役立つよう、実習後は献立の立て方を学んで頂いた。（田中清子）

