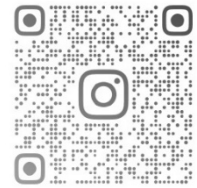


☆『夏休み企画 子ども料理教室』におじゃましました！

### ＜わが村団体名:ななえの食を考える会＞

『ななえの食を考える会』では、地域食材を活かした料理教室、食に関する講演会、果物収穫体験などの「食」に関する活動を行っており、8月5日（火）には中華の料理人である小西康範シェフを講師に招き、幼児から中学生までの子どもたち20名の参加による料理教室を開催しました。



@NANASHOKU2015



シェフは“餃子”と“塩焼きそば”のレシピを家庭で簡単に作れるような材料と手順にアレンジして紹介してくれました。

餃子作りのポイントは餡を作るときに粘り気が出るまでよく練ることと、包むときは餡をたくさん入れすぎないことだそうです。

今回はあらかじめシェフが餃子の餡を用意してくれていたの、包み方のコツを教わりました。皮の真ん中に餡をのせる。片側に水をつけてひだを6枚よせる。ひだをよせたら餃子を反対側に向けて反らせるようにして押さえてエッジを立てる。皮をピタッと閉じることで肉汁を閉じ込めおいしくできるそうです。シェフのお手本をよく見て子どもたちも次々に包んでいきます。

焼きそばは具材の切り方から実演してくれました。キャベツは芯を切断するように切る。もやし、ピーマンも細切り。人参は薄くして細めに切る。人参は固くて「細く切るのが難しい」という声があがっていましたが、どの班も慎重に包丁を進め、上手に細切りができていました。

「火の通りづらい人参と肉から炒めて、キャベツ・もやし・ピーマンを入れてしんなりしたら皿に取っておく。」「蒸し麺は炒める前にレンジで温めておくと、ほぐれやすい。」シェフのアドバイスを元に作った焼きそばは、いつものソース焼きそばと違って生姜とニンニクの風味がする本格的な味で、参加者の1人に聞くと“夏を元気に過ごせそうな味”“がしたそうです”。



『ななえの食を考える会』のイベントは、会のFacebook、Instagramや、わが村のメールマガジン等で案内をしています。賛助会員になるとイベントの優先受付や参加費の割引等があるので、興味のある方は問い合わせはいかがでしょうか。イベント情報や開催レポートはInstagramでも紹介しています。

【Facebook】 <https://www.facebook.com/profile.php?id=100057733476518>

【Instagram】 <https://instagram.com/nanashoku2015>

【お問合せ】 090-9754-3612（ななえの食を考える会：田中会長）