

☆「からだにやさしい」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＞

1月10日(水)に七飯町文化センターで開催された『ななえの食を考える会』さん主催の「からだにやさしい」子ども料理教室を見学してきました！

『ななえの食を考える会』は、地域食材を活かした料理教室、食に関する講演会、果物収穫体験等の「食」に関する活動をされている団体です。この日は、函館のレストランmaison FUJIYA 藤谷圭介シェフを講師に招き、“あかり農場豚肉と地場産野菜のロールキャベツ”を作りました。



まずは全員がシェフの元に集まってお手本を見せていただき、その後グループに分かれて調理を行いました。材料には椎茸やほうれん草など、家庭のロールキャベツにはあまり入れない野菜があり、子どもの一部からは「しいたけ嫌い」「ほうれん草嫌い」という声もあがりましたが、「これが入るからよりおいしくなるんだよ～」と教えていただいた手順で肉種を作り、シェフが下ごしらえしてくれたキャベツで包んでお鍋にぎゅうぎゅうに入れ、チキンブイオン、よく熟したトマト、タイムとローリエを入れて煮込みました。



シェフ特製のチキンブイオンの登場です。



ロールキャベツを煮込んでいる間にみんなで
お片付けもします♪

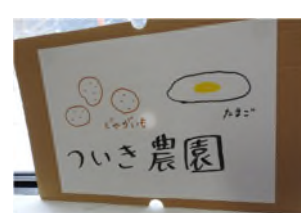
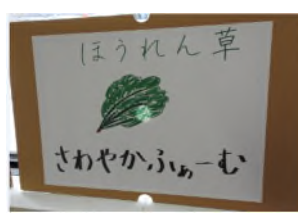


お片付けも終わり、途中休憩を挟んだ後はロールキャベツができあがるまで『ななえの食を考える会』のみなさんによる地元食材のお話もありました。

例えば“あかり農場の豚肉”のおいしさのヒミツは

- ・豚に100回ありがとう（感謝の気持ち）
- ・おいしいエサ（季節にあった旬のもの）
- ・きれいな部屋

清潔な場所で旬のものを食べて、大切に育てられたからおいしいのですね。



できあがったロールキャベツは、ナイフとフォーク（そしてスプーン）でいただきます。たくさんできたので見学の大人も味見させていただきました。しいたけとほうれん草が入ることですまみと栄養価がアップして、家でも真似したいと思いました。子どもたちもおいしくいただきました。

デザートはシナノゴールドのタルトタタンです。当日レシピが配布されましたが、「多分家庭で作るのは難しいのでせっかくだから」とシェフが焼いてきてくださいました。「みんなどんな味がするかな？」というシェフの問いかけに「甘くて酸っぱい」「上の部分が苦い」という声があがりました。子どもたちに味覚を育てる土台となる味を感じて欲しくてあえて「酸味」「苦み」のあるタルトタタンをデザートに選んでくれたそうです。



ロールキャベツにバターライス添えて。



藤谷シェフ



シナノゴールドのタルトタタン

食後はシェフへの質問コーナーなどもありました。

○藤谷シェフが料理人になったきっかけ

忙しい両親に代わって兄弟のごはんを作っているうちに料理が好きになったこと。

○札幌でお店をやっていた藤谷シェフがなぜ函館でお店を開くことにしたのか

自分らしい料理を作るために道南の食材を仕入れに来ていて、使う食材の8割くらいが道南の食材になったとき、札幌でお店をやる意味がないと思ったから。

○いちばん得意な料理はなんですか

オムライスとハンバーグ。

○うれしかったことはなんですか

クリスマスに来店したお客さんが帰るときにその先3年のクリスマスの予約を入れてくれたこと。

◇シェフは子どもたちと対話をしながら、将来に向けてのメッセージをくれました◇

シェフという職業は1日の中で仕事をしている時間が長いけれど、楽しいから続けられる。今でも1日の時間が足りないくらい料理を作っていたいときがあって、寝なくてもいいくらい料理が楽しいと感じることもある。みんなにもそんな楽しいと思える仕事を見つけて欲しい。

シェフに直接教えていただく貴重な料理教室はためになるお話も色々聞くことができました。

『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たいかがでしょうか。

【お問合せ】090-9754-3612（ななえの食を考える会：田中会長）



@NANASHOKU2015

