

実践記録

144

シリーズ

素材を生かした料理教室

佐渡市教育委員会生涯学習課社会教育係主事 駒形 崇史

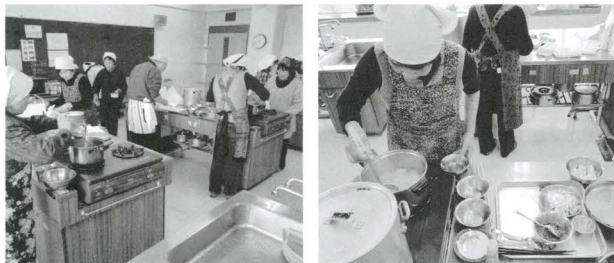
● 素材を生かした料理教室の概要

今年で2年目となるこの教室は、一昨年まで開講していた「郷土料理教室」終了後、料理教室を再度開講して欲しいという大勢の方々の要望から、社会通信教育協会人材バンクに登録されている、生涯学習インストラクターの高野久恵先生にお願いし、先生の卓越した味覚・嗅覚で、素材そのものが持つ特性・味・香を旬な食材を使い、毎回先生が考えたメニューを元に調理し、皆で試食するという内容で進めました。

「素材を生かす」、あえてこの「生かす」を使うというネーミングにも先生のこだわりがあり、普段家庭の料理では、味付けが濃かったり、化学調味料を使ったり、また素材の扱い方が間違いがちな部分を、この教室では、薄味で、余計なものを使わなくても、素材そのもので充分おいしい料理ができることを教えてくれました。

初回の教室では、まず先生が特性のスープを持参してくださり、受講生皆で味わいます。深くコクのあるその味のスープは何で作られているか、皆で材料を当てます。簡単そうで全てを当てることはなかなか困難ですが、市販のスープの素に頼らず、それ以上の美味しさに受講生皆感動しました。

美味しいおまけに、余計なものが入っていないので、安心して体に優しい。まさに健康は食からという、食べることの原点を同時に教えてもらえる…そんな教室でした。



● 活動内容

平成21年度分をご紹介します。

開催日	メニュー
H21. 7. 3	・トマトと卵のスープ ・新じゃがいものごまボール ・レタスと鶏ささみのサラダ
H21. 7.17	・イカと野菜のマリネ ・魚のソテートマトソース添え ・冷やしスパゲティトマトソース

H21. 9. 4	・厚揚げとビーマンのオイスターソース炒め ・きのこのサンラータン ・もやしのごま酢和え
H21. 9.18	・さんまの香味焼き ・ミックスビーンズと根野菜のサラダ ・わかめのスープ
H21.10.16	・鮭のワイン蒸しクリームソース ・かぼちゃのポタージュ ・きのこのソテー ・キャベツのさっぱりサラダ
H21.10.23	・錦卵 ・ナッツごまめ ・きんぴら煮しめ ・豆腐としめじのすまし汁
H21.11. 6	・鶏のディアボラ風パイナップルソース ・ほたてと野菜のフラン (洋風茶碗蒸し) ・りんごのコンポート
H22. 1.15	・青菜炒め ・蒸し鱈の香りソース ・春雨と野菜のスープ
H22. 1.22	・きのこカレー ・温野菜と卵のチーズソース ・大根と柚子のサラダ
H22. 1.29	・豆腐とほたてのミルクスープ ・カナッペ ・フルーツポンチ

● 講師の視点

佐渡は食材の種類が多く豊富な地である。しかし、全体的に砂糖、塩、味噌、醤油を中心とした濃い味付けが好まれているように思う。高血圧症の人も多く見受けられる。

四季折々の海産物、野菜、果物がある。特に野菜は味わい深い。従って、これらの食材をまるごと活かし、美味しく大切に食べることを提案したい。旬のものを使う。野菜をたっぷり。素材の持ち味を生かし、材料の組合せで旨味を引き出す。手に入りやすい調味料を適度に加えて作る方法や食べ方。

各家庭で応用できるよう素材を代えてもできる料理やソース、たれ等を紹介する。組合せ次第で、味のバリエーションが広がることを伝えたい。

● 課題

材料発注等の関係から、欠席についての連絡を、あらかじめもらうことになっているのですが、当日急に休まれる方がいて、材料費の徴収・班編成等で不都合な場合があります。

大変人気の高い教室なため、抽選により受講生を決めているので、初心者・経験者がいて内容についてステップアップしたものにすることが難しい。

● 今後の活動

素材を生かす料理を、基本を踏まえさらに応用し様々なバリエーションを広げられるような教室。佐渡の豊富な食材を生かして、より美味しい物を作れるようにしていきたいと思っています。