

リブラ男性料理教室

筑前町食生活改善推進員会では「リブラ男性料理教室」で料理と減塩の指導及び調理の補助をすることになりました。受講生16名、食改善推進員会からは毎回2名出席します。期間は6月から来年1月までの7回です。



第1回は「だしの取り方」を中心としたレシピです。味噌汁のだしはいりこ昆布を、煮物のだしはかつお節と昆布を使用し、だしを二通り準備しました。

料理経験の少ない初めての人にも味噌汁と簡単な料理がサッとできるようにレシピを考えています。



初心者も6名いらっしゃいましたが、初めてとは思えぬ包丁使いで、手早い調理や片付けをされ、ベテランの方も多数おられ調味料の量り方や入れるタイミングも良く、感心させられました。

野菜を作っている方も参加されていたので、野菜作りから地産地消まで話が広がり、和気あいあいとした雰囲気の中で料理が出来あがり、試食中にも質問やお話をしながら終わることができました。



～今月のレシピ～

- ・肉じゃが
 - ・砂肝とセロリの和え物
 - ・ニラ、もやし、ニンジンのナムル
 - ・野菜たっぷり味噌汁
 - ・雑穀米入りご飯
- (朝の味噌汁～その1杯が体を温め、目覚めさせてくれます。)

