活動報告(16)

◇ Xmas料理の講習会を開催しました ◇

2008年12月、牛島つどいの家(南部高齢者つどいの家)さんに招かれて今年 も恒例の料理講習会を開催いたしました。

□テーマはクリスマス!

メニューはクリスマスらしく簡単ケーキに加えて、お寿司盛り合わせ(太巻き、細 巻き、カリフォルニアロール、いなり寿司)、サンドイッチ、カラフルサラダでし た。そして、今が旬の秋田の郷土料理、ハタハタ汁!こちらは83歳になる参加者の 方がお料理してくださいました。下処理法から味付けまで、さすが!私たち栄養士 も勉強になります。

□25名の方々がご参加されました。

3つのグループに分かれてそれぞれの料理に取り組んでいただきました。とても楽 しそうな様子をご覧下さい。



◎簡単ケーキ

□市販のカップケーキに、いちごやカラフルシュガーを飾り 付けて。

□生クリームの泡立ては結構力のいる作業ですが、皆で力を 合わせて順番に。今回は男性がいらしたので、心強い!



◎寿司盛り合わせ

□カリフォルニアロールって知ってますか?ご飯が外側にな る裏巻きです。

□アボガドが入ってカリフォルニアーな感じ?

□いなり寿司の油揚げは、市販品を利用される方が多いと思 いますが、ぜひご自分で煮付けてください。おいしさが違い ます!

*カリフォルニアロールといなり寿司のレシピはこちらをク リックして下さい。



◎カラフルサラダ

□包丁やまな板を使わず、簡単サラダ。小学生の料理教室か らヒントを得ました。

□パプリカの色、グレープフルーツとレーズンの甘酸っぱさ がアクセントです。



◎サンドイッチ

□ハムときゅうりとチーズ、トマトをはさんで。

□盛り付け方も切り口を上にして、おいしそうに工夫しまし よう。

□参加されたみなさんのお声

「子供が小さいときは、巻き寿司やいなり寿司をよく作ったけれど、最近は作るこ とがありませんでした。今日は久しぶりに腕をふるいました」「サラダはカラフルで、クリスマスらしくてとってもきれい」

「カップケーキはどこに売ってるの?さっそく孫に作ってあげようと思います」 などなど私たちも皆さんと楽しいひと時を過ごさせていただきました。

