

家庭教育学級第 5 回講座として、10 月 19 日（金）に、料理講座を開催しました。

講師として、吉田料理教室の吉田礼子先生をお招きし、ピッツァ、ミネストローネ、ヨーグルトムースの作り方を教えていただきました。ピッツァは生地から作り、トマトソースも手作りでしたが、講座終了後のアンケートでは、「思っていたよりも簡単にでき、家でも作ってみたい。」という声が多く寄せられました。

今回教えていただいた中から、普段の料理に活用できそうなポイントとレシピを抜粋してお伝えします。



*** 料理のポイント ***

【料理を始める前に、種湯の準備を】

料理を始める際、最初にお湯を沸かしておき、いつでも、直ぐにお湯を使えるように準備しておくのと良いとのことでした。

今回は、ミネストローネを作る際、野菜を品目ごとに炒め、最後に水を加えました。この時、炒めて温まった素材の温度が下がってしまわないように、常温の水ではなく、沸かしておいたお湯を使用しました。

【ニンジン】

油で炒めて甘みと V_A の吸収 UP！

ニンジンのカロチンは、油と炒めることで、甘みが変わり、ビタミン A (V_A) が吸収されやすくなります (V_A は脂溶性で、油に溶ける性質があります)。

今回は、ミネストローネを作る際、ベーコンの次に、ニンジンを炒めました。

【ベーコンは、出汁の素】

ベーコンは、日本でいう鰹節と同じで、出汁の素です。燻して作られるところも、鰹節と同じ。風味が出るまでしっかり炒めることで、ブイヨンなどを足さなくても、美味しく仕上がります。

*** トマトソースの材料と作り方 ***

【材料】

- トマト水煮缶……………1 缶
- ブイヨン……………1 個
- にんにく……………1 片
- バジル, オレガノ…各大きじ 1 弱
- オリーブオイル……大きじ 2



【作り方】

- ① 鍋に潰したトマトの水煮、みじん切りにしたニンニク（芯は取り除く）、ブイヨンを入れて、焦げないように混ぜながら、半分くらいまで煮詰める。
- ② 途中でバジル、オレガノを入れ、火を止めてから、オリーブオイルを入れて、全体が馴染むように混ぜたら出来上がり♪

「料理づくりは生命づくり。」

挨拶の中で、先生から、こんな言葉がありました。毎日のことで、つい手を抜きがちになったり、サプリメントで栄養を補ったりできる時代ですが、子どもたちと一緒に料理を作ったり食べたりしながら、「食」を通して、いろいろなことを伝えていきたいですね。

*** お知らせ ***

今後の講座の予定

11/17 (土) 親子ふれあい活動 (終了後、授業参観)
来年 2 月 14 日 (木) 整理収納講座、閉級式

ホームページ

家庭教育学級の様子は、土浦小学校のホームページに、写真入りで掲載されています。その他の PTA 活動も紹介されていますので、こちらをご覧ください。



<http://www.tsuchiura.ed.jp/~dosho/>

メインメニューからサイトマップ→PTA 活動をクリックするとご覧いただけます。