

○令和元年度の料理教室の開催状況

(1) 視覚障害者を対象にした牛肉・豚肉をテーマにした料理教室

レシピカード集「みんなでミートクッキング」を活用し、パプリカの牛肉巻き、牛肉とレンコンの黒酢煮、豚肉とキャベツのクリーム煮などの調理実習を行った。

開催日	会場
令和元年7月29日(月)	練馬区光が丘区民センター
9月24日(火)	江東区障害者福祉センター
12月3日(火)	藤沢市湘南台公民館

(参加者49名)

(2) 牛乳・乳製品をテーマにしたシニア料理教室の開催

牛乳・乳製品を使った料理「高野豆腐のポテサラ風サンドイッチ」、「手作りソーセージと野菜のトマト煮込み」、「ブルーベリーのミルク餅」などの調理実習を行った。

開催日	会場
令和元年7月23日(火)	渋谷区千駄ヶ谷社会教育会館
9月13日(金)	北区赤羽文化センター
11月11日(月)	さいたま市大宮北公民館
12月5日(木)	大田区池上会館
12月12日(木)	川口市中央公民館

(参加者114名)

(3) パンをテーマにしたシニア料理教室

高齢者を対象に、「声の食生活情報」に掲載している「パンによく合うおいしい献立」の講師である料理研究家の石澤清美さんを招いて、毎月紹介しているレシピを実際に調理する料理教室を開催し、市販の色々なパンに簡単に作れる惣菜やスープなどを添えて栄養バランスを良くするパンの食べ方などを紹介した。

開催日	会場
令和元年11月18日(月)	中央区築地社会教育会館
11月25日(月)	中央区月島社会教育会館

(参加者53名)

(4) 視覚障害者を対象にした食育教室

神奈川県ライトセンターにおいて、視覚障害者を対象に「うま味とだし」に関する学習会を開催した。まず5つの基本味の中の「うま味」について詳しい説明を受け、その後、昆布、かつお節、しいたけの3種類のだしを実際に試飲し、3つのだしを合わせたスープを飲んで「うま味の」相乗効果を体験した。また、各地域のだしの嗜好に合わせて味が異なる即席めんのスープを試飲した。学習会が終わってから、即席めんを材料にした調理実習を行った。

開催日	会場
令和2年 1月24日(金)	神奈川県ライトセンター

(参加者15名)