

# 料理ライブinわかさ

～初夏のお弁当～	チャーハン、おにぎらーず、新じゃがと鶏肉の煮物、ナムール、ガサエビ炒め、わらびもち
日時：2015/06/27 土 11:00～13:00	場所：ハーツわかさ組合員集会室
講師：出倉弘子先生	参加：6人

本日、初めての料理ライブ in わかさ。参加者は、今まで自分が常識と思っていた調理法が崩され「目からうろこ」状態でした。また、男の料理の男性陣のテキパキとした動きに感銘を受けた様子でした。

## 【参加者の感想】

- ・小浜食文化館である料理講習会にも参加しているが、今日のような事は教えてもらえない。本当にタメになった。
- ・日にちが合えば今後も参加したい。
- ・調理実習がないのは、人前で包丁を持ったり調理したりすることに自信がない人にはピッタリですね。実際に焼き加減や水分の飛ばし加減を見られるのが、ライブの良さだと分かりました。手元を見ながらその都度質問できるのも嬉しいです。料理の手順だけではなく、「一物全体食」についてやひじきの戻し汁は使わない、イモ類は水分が飛ぶまで煮ると美味しくなる…、などコミュニケーションを取りながら進みました。



まだ慣れてなく、講師の一言「こっち向かにやわからないよ！」



本日の完成品。ガサエビは「本当に何にも入れなくていいの？」と驚嘆していました。



これが話題の「おにぎらーず」。簡単便利で意外と美味しい！