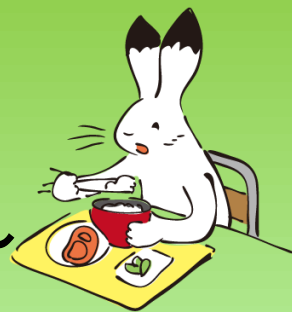




男の料理



～世界平和は家庭の食卓から～

講師：出倉 弘子 氏

「食べること」は人生の大きな楽しみ。『今日は何を食べようかな』がワクワクであるように、美味しいものを探す旅が続きます。

6月

お肉も野菜もたくさんすぎて。どうやって食べようか悩んでしまう手作りハンバーガー。いろんなパンで作ってみたくまりました。



材量を一品つつ持ちよって、その場で何を作るか考える「持ち寄り料理会」を開催しました。掘りたてジャガイモや、缶詰、おかきまで、全部使ってご馳走ができましたよ！



7月

8月



冷凍食品のクオリティがすごい！とのことで、冷食をアレンジしました。もともとついている味をうまく利用して、野菜や香りの調味料をプラスすると、画一的な味に広がりをもたせることができますよ。



9月



今年の餃子作りは、皆さんのレベルが上がっていることを感じられました。それなりに手間はかかっていますが、それだけの甲斐がある味です。



秋らしく、きのこ尽くしメニューです。白和え、炒め煮、オリーブオイルとにんにくで香ばしいアヒージョと、定番から目新しい料理まで、全部、絶品！

おひとり一尾ずつ、魚を捌きました。おろしたてすぐに衣をつけて揚げたフライを食べられる贅沢。なんと、お寿司もふるまってくださいました！



10月



11月



おとなさまクッキング 講師：鴛田 洋美氏

11月12日(土) ハーツつるがにて開催

どなたも大歓迎の料理教室。
大人がワクワクする、プレート
ランチを作りました。



あなたの料理

講師：野路 直美氏

11月26日(土) ハーツ志比口 しいの樹ルームにて開催

10代・20代の方のための料理教室。手間や道具の種類が少なくても、栄養バランス良く満足感があることがポイントです。勉学やお仕事に励む、県内在住の方がご参加くださいました。



キムチや生姜などを使った、体を温めてくれるメニューです
野菜がたくさん食べられてうれしかった
という感想も！

