

地産地消で和食を作ろう！料理教室

1.活動の目的

若者を対象に、広島県産物を用いた料理教室を行い、和食に興味を持ってもらう。

2.活動の内容

地産地消で和食を作ろう！料理教室 平成29年10月1日(日),10月22日(日)

広島市の食育プロジェクトのテーマである和食の普及をテーマとして和食を主体にした料理教室を10月に2回、開催した。

メニューには広島県産物(かぼちゃ、大根、キャベツ)を使用した献立を取り入れた。

また、レシピを載せたパンフレットを配布し料理の普及を行うとともに、活動を広く知ってもらうためSNSを利用し情報発信をした。

献立

- ①ごはん
- ②豚肉のみそ焼き
- ③茶碗蒸し
- ④大根とにんじんのなます
- ⑤かぼちゃのカステラ風



3.活動の様子

参加者3, 4人、料理教室スタッフ2, 3人のグループを作り調理実習を行った。参加者には初対面の人もいたが、調理を開始する前にアイスブレイクとして、クイズや簡単なゲームをしたことで会話が生まれ、緊張することなく調理を楽しんでくれた。

<アイスブレイクの様子>



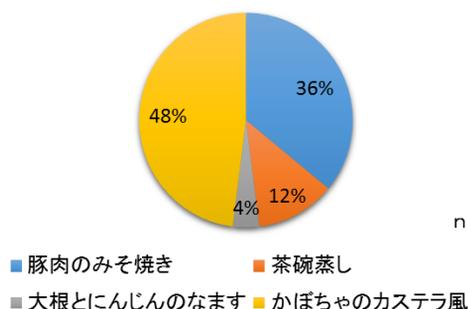
<調理実習の様子>



4.参加者の感想、アンケート結果

- ・みんな明るく優しくしてくださり、料理がとても楽しく感じた。
- ・今回のメニューが非常になじみやすく自宅でも挑戦しやすい。
- ・調理実習の時や、試食する時も楽しくお話ができ充実した時間だった。
- ・普段料理をしないのでとても新鮮で貴重な体験だった。
- ・お菓子作りを家でしてみたいと思った。

今後 作ってみたい料理



朝ごはんを食べよう！(in クリスマス)料理教室

1.活動の目的

若者を対象に、広島県産物を用いた料理教室を行い、行事食を通して、食事の大切さ(特に朝食に焦点をあてた)を知ってもらう。

2.活動の内容

朝ごはんを食べよう！(in クリスマス)料理教室 平成29年12月17日(日)

広島市の食育プロジェクトのテーマである朝食の大切さをテーマとして料理教室を開催した。メニューには広島県産物(水菜、キャベツ)を使用した献立を取り入れた。

また、朝食の大切さを知ってもらうためレシピを載せたパンフレットを配布し、料理の普及を行うとともに、活動を広く知ってもらうためSNSを利用し情報発信をした。

献立

- ①ガーリックトースト
 - ②チキンのハーブソテー
 - ③ラデッシュサラダ
 - ④ミネストローネ
 - ⑤ミルクムース
- ～オレンジソース添え～



3.朝食の摂取について(参加者へのアンケート調査結果から)

参加者の約9割の人が朝食を毎日食べていた。食べないという人はいなかったが、週1～2日しか食べないという人や、朝食を食べていてもその内容は菓子パンしか食べていない人もいた。

4.活動の様子

<朝食の大切さについて話し合っている様子>



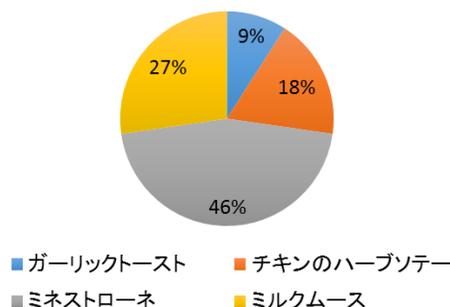
<調理実習の様子>



5.参加者の感想、アンケート結果

- ・たくさんサポートしてくださり、とてもやりやすかった。
- ・あまり料理は得意ではないが、楽しく参加することができた。
- ・上手くできるか最初は不安だったが、優しく教えてくださったので、とても楽しく料理をすることができた。
- ・普段作らないものを作れて楽しかった。
- ・これを機に家で料理をしてみたい。

今後 作ってみたい料理



n=11