　　　　　　　　　　　男の料理教室

～旬の食材を活かしたメニュー　10月～

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　西条支部

【目的】公民館の事業として、地域男性のコミユニケーションを図り、旬の食材を使って料理し食を楽しむ。

【開催日時、場所、参加人数】

日　　時：平成27年10月30日（金）9:00～12:30

場　　所：西条市神拝公民館

参加人数：地域男性 11名 職員　4名　栄養士3名

主　　催：西条市神拝公民館

【内容】

　講義：きのこを食べよう

　きのこの効果、きのこの種類と特徴等を資料に基づいて説明する。

　調理実習：献立

　きのこのトマトソーススパゲティ　れんこんハンバーグ・エリンギの中華サラダ添え

　セロリ―とベーコンのスープ　ぷるぷる柿プリン

【感想】

　・主食がスパゲティだったので「ご飯が欲しかった」またスパゲティのソース作りが「難しかった」との声がありました。

　・柿のプリンを一番最初に作り冷すことができ、味も良く好評でした。

　・れんこんの入ったハンバーグは始めてで、軟らかく仕上がり焼き具合も良かったです。

　・いろいろなきのこを使った料理で、きのこの効果や種類を知ることができ良かったと思います。

　・全体的に「難しかった」との声があり、調理時間や食材の仕分けに時間がかかりました。　　　11時30分頃に盛付けが終わり、食べ始めることができました。



　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　報告者　合田　仁示江