

## 「簡単！おいしい！子どもに作ってあげたいおだし料理」を開催しました。

### 日時

平成 26 年6月 30 日(月曜日) 午前 10 時～正午

### 場所

鎌倉市福祉センター調理実習室

### 内容

かまくら食育クラブのみなさんから、簡単に作れる「精進だし」と、そこから展開した料理のレシピを紹介してもらいました。「だし」を身近に感じてもらい、小さなお子さんがいる家庭の食卓にも「だしを活用した料理」を出してもらうきっかけを作るため、デモンストレーションを行い、試食をしました。

### 【当日の様子】



おだしの種類や特性についてのお話を聞きます



おだしの味比べのためのスタンバイ中…



おだしの味比べをして「旨味」を体感しています



おだし料理のデモンストレーションをみています



おだしを使った5種類の料理ができあがりました



情報交換をしながら楽しく試食をしました

## 【当日試食したメニュー】

- ・だしがらの佃煮
- ・だしがら大豆のマリネ
- ・枝豆のすり流し～精進だしビシソワーズ風～
- ・なすの焼き浸し
- ・けんちん汁

## 【参加者からの声】

- ・とてもわかりやすく、持ち帰ってやってみようと思いました。
- ・楽しかったです。うす味だったけど、とても美味しかったので、自分でも頑張ってみようと思います。
- ・塩分の摂りすぎだと思っていましたが、今回の講座でとても実感しました。これからは子どもたちのために、だしをとってあげようと思います。
- ・家でもやってみよう！と思えるお料理でした。少し手間がかかっても、だしを作り置きしておけば、色々なお料理に使える便利ですね。



ご参加いただき、ありがとうございました。

## お問い合わせ

所属課室: 健康福祉部市民健康課

鎌倉市御成町 18-10 本庁舎 1 階

電話番号: 0467-61-3943

内線: 2333

ファクス番号: 0467-23-7505(代表)

メール: [shokuiku@city.kamakura.kanagawa.jp](mailto:shokuiku@city.kamakura.kanagawa.jp)