



宮崎県青果物消費拡大推進協議会



# 第25回 料理教室 in えびの

宮崎県青果物消費拡大推進協議会の「第25回 料理教室」が、えびの市の「えびの市文化センター」で開催されました。講師の山口先生からメニュー3品についてそれぞれの調理法について説明していただき、野菜の栄養を上手く活かすための調理法や食材の味を活かすコツなどを伝えて頂きました。使用する青果物やお米なども、宮崎県産品を中心に地元えびの産の青果物も多く取り入れ、丁寧な説明と指導により参加者からも様々な質問が挙がっていました。

日程：平成25年2月10日（日）

会場：えびの市・えびの市文化センター

講師：山口町子さん

(料理研究家・「四季五穀亭」店主)

## 【メニュー】

- 鶏肉の薬味たっぷり照り焼き
- 冬野菜と豆腐の中華丼
- ニラ玉のしょうがあんかけ



《この日使用した青果物》ニラ／しょうが／長ネギ／水菜／白菜／小松菜／人参

この日の料理教室のテーマは、「心も体もポッカポカ！栄養いっぱい美味しい中華ごはん」。1年間で一番寒い時期であるこの季節に、身体があたたまって、大人から子どもまで家族みんなが美味しく食べられるようなメニュー3品を提案しました。家庭で誰もが作れる簡単なレシピでありながら、プロのひと工夫が光る普段と違った味わいに、参加者の皆さんも興味津々。皆えびの周辺の地元の方ということもあり、地域の方々同士の交流も深まって、和気あいあいと楽しい料理教室になりました。

