



宮崎県青果物消費拡大推進協議会



第26回 料理教室 in 宮崎

宮崎県青果物消費拡大推進協議会の「第26回料理教室」が、宮崎市の日章学園高等学校調理教室を会場に行われました。多数のご応募者の中から抽選で選ばれた参加者のみなさん。幅広い世代ながらも、美味しい料理を家で作りたい！という同じ想いの下に、皆さん協力して楽しく料理教室を行いました。朝早くから日章学園の調理科の先生や生徒さんもお手伝いをしていただき、季節の県産野菜・くだものをふんだんに使った彩りの良い料理が3品できあがりしました。調理の後は、皆で一緒に話をしながら美味しく頂きました。

日程：平成26年1月26日（日）

会場：宮崎市・日章学園高等学校調理室

講師：久保田 由美 さん（料理研究家・栄養士）



【メニュー】

- 宮崎県産野菜たっぷりのあったかポトフ
- ハーブ風味のこだわりカレーピラフ
- アップルスイートポテト 季節のフルーツを添えて



《この日使用した青果物》

じゃがいも／にんじん／たまねぎ／かぶ大根／赤ピーマン／緑ピーマン／さつまいも／きんかん（たまたま）／りんご／いちご
この日の料理教室のテーマは、「いつもの料理をちょっとひと工夫！家族が喜ぶビタミンいっぱいの美味しいごはん」。講師の久保田先生で自身が実際に家庭で家族に料理を毎日出していることもあり、参加者と同様の主婦目線でありながらも、味のグレードアップを目指し工夫をこらした料理や調理方法の提案がなされました。調理方法の紹介でも、普段の料理の中でできる新しいアイデアがふんだんに盛り込まれ、和気あいあいと終始笑顔が絶えない料理教室になりました。

