



やさしいお料理教室

食は本来おいしく美しく楽しいもの。お祭り前のワクワクに似た、心に刻まれた懐かしく時に新しい味、その味をご自身でつくり少しずつ進化させていく喜びを味わう素敵な時間、お料理の楽しみとそんな時間を一緒に過ごす仲間づくりをお手伝いいたします。

日程 令和8年6月6日、13日、20日、27日、7月4日 [土曜日] 全5回
時間 午後1時30分～4時
場所 高坂丘陵市民活動センター キッキングルーム

実習内容 お料理の基本(包丁の使い方、味付けと調味料、食材と加熱、油の使い方)
 日常のお料理の作り方など超初心者もできるよう手ほどき。

参加対象者 高齢男女および料理の基本を学びたい人はどなたでも。

講師のプロフィール 皆様のナビゲーターの紹介

吉野 智恵 先生



料理に携わる両親から手ほどきを受け、短大卒業後様々な料理づくりと研究に取り組む。料理現場のノウハウの習得のため板前から指導を受け実技の研鑽に努めた。その後独立し現在はそのノウハウの継承に取り組んでいる。料理の他、感性で通じる華道の世界でも雅号(佳恵)獲得に結びついている。

参加費用 全5回・費用 5,000円 初回会場にて徴収

材料費 各回別途 実費500円程度負担 [実習で作った料理はお持ち帰り]

主催 やさしいお料理教室実行委員会 協力 東松山市社会福祉協議会高坂丘陵支部

料理指導 Team 佳恵 実行委員会 連絡先 椿 090-2145-9600

(講習希望者は申し込み用紙を記入し高坂丘陵市民活動センター窓口 またはチラシ配布者に渡してください)

キリトリ

締め切り5月25日 募集16名；先着順

申込用紙

[この用紙の記載内容はこの講座の参加者として情報の送受に使用を限定しています。他の目的には使用しません]

氏名 フリガナ		住所	
連絡先		メール アドレス	
習得希望 レシピ等 自由記述			

教室の内容 実習主体で料理の基本的事項は調理実習の中に織り交ぜ講義

- お料理の基本
- ・ 美味しく食べられること(味覚的、嗅覚的、視覚的)
 - ・ 季節の食べ物をバランス良く取り入れて食事を楽しむ
 - ・ 活動の源となるエネルギーの補給
 - ・ 食材選び(季節の食材、エネルギーの源、ミネラルなど補給)
 - ・ 調理 食材を美味しく食べて有効な栄養素を体に吸収しやすくする

加熱処理

- ・ 加熱の目的、食材による最適加熱時間、三つの加熱手段と特徴など

加熱しない食材

- ・ 加熱しない食材と処理

- ・ 発酵食品とその利用(麹菌の利用、漬けもの)

食材を包丁などで切りそろえる

- ・ 包丁の使い方、種類

味付けの基本

- ・ 食材をおいしく食べる、食材のうまみを引き出す調理

- ・ 味をつける、仕上げの味付け、味付けのタイミング、よく使用する主

な調

味料の使い方、調味料の複合作用、調味料による食材のうまみの補完と補強 etc.

実習レシピ 一般的な朝食レシピ(ご飯、味噌汁、だし巻き卵、サラダ)ラタトゥイユ、いわしのしょうが煮、鯖の塩焼き、きゅうりとタコの酢の物、南蛮漬け、八宝菜、豚肉のソテー、鶏の唐揚げ、ハンバーグ、カボチャの煮物等

毎回次回の講座内容を周知

◎ 実習参加者は次の用意をお願いします

エプロン、スカーフもしくはバンダナ、タオル、持ち帰り用大きめの密閉容器

