

## 第1回

## 初心者でも大丈夫！ 簡単クッキング



7月8日（土）開催

定員を超えるお申し込みがあった本講座でしたが、講座当日、市内全域において大雨警報が発表され、避難指示が発令されたため、延期となってしまいました。それでも、開催日程が変更になったにもかかわらず、15名の方が参加してくださいました。

《講義》 食事作りは頑張りすぎず、6割を目標に心と身体の元気の素となる大切な食事。中村さんは、「食事作りは、完璧を目指すのではなく、平均6割。今日は30%しか頑張れない、という日があってもいい。今、6割の力でできていることが、1年後には成長して、もっと少ない力でできるようになっている。だからこそ、頑張りすぎずに、楽しいことが1番大事。」と、食事作りを続ける上で大切なことを伝えてくださいました。

また、世界三大うま味について教えて下さり、これから作るメニューを例に、うま味を増幅させる具材の組み合わせについて学びました。

《実習》 グループに分かれて、調理開始！中村さんが、実演しながら野菜の切り方からわかりやすく説明してくださいました。



みじん切りにチャレンジ！

いただきます♪



美味しく食べたら後片付け



料理研究家

中村 和憲 さん

うま味たっぷり♪  
**<メニュー>**  
**目から鱗のサバ缶レシピ**  
**～絶品イタリアン3種～**



サバ缶と  
トマトの煮込み

サバ缶の  
クリームパスタ



サバ缶と  
玉ねぎのグラタン

### 参加者の声

【40代】  
 ○料理を作るきっかけができました。週末のイベントでよかったです。開催数を増やしてほしいです。

【50代】  
 ○座学がすごくためになりました。○みそを使ったグラタンが新しい発見でした。

【60代】  
 ○サバ缶と玉ねぎのグラタン最高でした。帰って家族に作ってあげたいと思いました。  
 ○短時間で3品も作ることができたことが良かったです。○気分転換になりました。

【70代】  
 ○はじめてあった人と協力して楽しかったです。○自分で作ったものはやはりおいしく楽しいですね！