

# 平成29年度 第2回 家庭教育学級報告

日時:平成29年9月22日(金) 10時～12時  
場所:つくば市吾妻交流センター 調理実習室  
参加人数:16名+谷上先生(社会教育指導員)

## 第2回 家庭教育学級

食育講座

『マクロビオティック～カラダ想いの自然食教室～』

メニュー:秋野菜の豆乳グラタン

れんこん饅頭

酵素玄米

講 師: <sup>かわいみほ</sup>河井美歩先生



製菓衛生師・フードコーディネーター

徳島県出身。大手料理教室に10年間の勤務を経て、現在、フリーの料理家として活動中。  
つくばと東京を拠点に、季節の素材の味を生かした料理を伝える自然食教室 Cocochi を主催。  
著書『はじめてのおいしいフォカッチャ』  
自然食教室 Cocochi  
HP アドレス [www.ecocochi.com](http://www.ecocochi.com)

茨城は、とても新鮮な野菜などの食材が、安価で手に入りやすい。

少しだけ意識して、主役となる野菜の「ちから」を最大限に引き出した、カラダにいいもの、美味しいものを、皆さんに紹介していきたい。

メニュー、調理工程の説明では、野菜のどの部分を使うと、より美味しくなるか、どの部分に栄養や旨味があるかなど、野菜についての知識を具体的に紹介。

野菜の切り方によって、より濃厚な味に仕上がるなどの調理する上でのアドバイス等も伝授。

食べにくいと敬遠されがちな玄米については、酵素玄米にすることによって、より美味しく健康的な食生活にかえることができることを提案し、酵素玄米の作り方、保存期間を紹介。

グループごとに調理を開始し、お料理を仕上げていきました。



調理中は、先生が各グループをまわり、更に細かな調理のアドバイス、注意点等も紹介。  
調理終了後、グループごとに試食しました。

## Cooking Recipe

### ◆ れんこん饅頭

れんこん.....300g  
自然塩.....小さじ1/3  
片栗粉.....大さじ2  
海老.....8尾

揚げ油.....適量

#### 【銀あん】

だし.....1カップ  
みりん.....大さじ1  
薄口醤油.....大さじ2/3

#### 【水溶き片栗粉】

片栗粉.....大さじ1.5  
水.....大さじ1.5~

### ◆ 冬野菜の豆乳グラタン

#### 【豆乳ホワイトソース】

玉ねぎ.....2個  
E.Xオリーブオイル.....大さじ2  
水.....50~100cc  
自然塩.....小さじ1/2~  
小麦粉.....大さじ2  
(白味噌.....小さじ2)  
無調整豆乳.....200cc~  
チーズ・粉チーズ+パン粉.....適量

#### 【Filling】

季節の野菜(きのこ、ブロッコリー、  
長ネギ、カリフラワー、かぶ).....適量

#### 【下準備】

- ・蓮根は皮をむき 3/4 はすりおろし、残りは粗く刻んでおく。
- ・エビはたて塩→流水で洗い水気を取り、3~4等分に切っておく。

#### 【作り方】

- ① れんこんの汁気を軽く絞ってボウルに入れ、  
自然塩・片栗粉・海老を加えて混ぜ合わせる。
- ② 一口大に丸めて、170℃の油できつね色になるまで  
素揚げする。  
【銀あん】の材料を鍋に入れ、煮立ったら火を止め  
水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。再び火にかけて混ぜ、  
とろみがついたら火からおろす。
- ③ れんこん饅頭を器に盛り、【あん】をかける。
- ④ 好みで白髪ねぎ・練りワサビ・柚子の皮を散らす。  
※蒸し器で蒸しても◎。  
※タネに、とうもろこし・銀杏・枝豆等を入れても◎。

#### 【下準備】

- ・玉ねぎは繊維に逆らってスライスしておく。
- ・季節の野菜はそれぞれに合わせて下処理しておく。

#### 【作り方】

- ① 厚手の鍋にオリーブオイル、玉ねぎ、自然塩を入れて  
火をつける。
- ② 透明感が出るまで焦がさないように炒め、水を加えて  
蓋をして10分前後蒸し煮する。  
※木べらで玉ねぎが切れるくらいまで。
- ③ 小麦粉を入れて、よく炒めたら豆乳を少しずつ加えて  
適度な固さに仕上げる。
- ④ 白味噌を加えてさらに2~3分煮込む。
- ⑤ 耐熱皿に野菜を並べ、豆乳ホワイトソースを流し入れる。
- ⑥ 表面に溶けるチーズ(粉チーズ+パン粉)等をふり、  
190度のオーブンで15分前後、チーズが溶けるまで焼く。  
※トースターでも◎

## 《感想》

マクロビオティックと言っても、簡単に家庭での料理に取り入れられる、美味しいレシピをご紹介いただきました。主役となる野菜の「ちから」を、野菜についての知識を深め、それを活用することで引き出し、より美味しいお料理を作り、いただく。

普段、何気なく取り組んでいた料理ですが、少し意識をかえていくことで、健康的な食生活になることに気づききっかけになりました。

また、今まであまり食べなかった玄米も、酵素玄米にすると、とても食べやすくなるというお話をから、簡単な作り方や保存期間などを具体的に教えていただき、とても参考になりました。

今回のレシピをベースに、豆乳グラタンは、材料にサーモンやアボカドを加えたアレンジレシピもご紹介いただき、おもてなし料理への応用にもなり、大変参考になりました。

先生のお話を聞いて、参加者の皆さんとの、準備、調理、会食、片づけなど、とてもあたたかい雰囲気で行う事ができました。

ご参加、ご協力ありがとうございました。



※第3回家庭教育学級『アロマでリラックス』・閉級式は、11月30日(木)に開催予定。