

○平成30年度の料理教室の開催状況

(1) 視覚障害者を対象にした牛肉・豚肉をテーマにした料理教室

レシピカード集「みんなでミートクッキング3」を活用し、「牛カツレツ」、「牛肉とごぼうのしぐれ煮混ぜご飯」、「豚しゃぶ豆乳スープ」などの調理実習を行った。

開催日	会場
平成30年7月12日(木)	川口市中央ふれあい館
9月29日(土)	豊島区としま産業振興プラザ
10月18日(木)	神奈川県ライトセンター(横浜市)

(参加者51名)

(2) 牛乳・乳製品をテーマにしたシニア料理教室

牛乳・乳製品を使った料理「ひと口てまり寿司」、「ミルク肉じゃが」、「ミルクプリン」などの調理実習を行った。

開催日	会場
平成30年6月23日(土)	渋谷区リフレッシュ氷川
9月10日(月)	さいたま市大宮北公民館
9月21日(金)	大田区嶺町文化センター
10月9日(火)	三芳町中央公民館
11月6日(火)	横浜市今宿地区センター

(参加者96名)

(3) 即席食品をテーマにしたシニア料理教室

即席めんに関する知識や上手な利用法を伝え、食生活改善等に役立てることを目的として、高齢者を対象に、野菜不足などを補う即席めんの簡単なメニューを紹介する料理教室を開催した。

開催日	会場
平成30年10月5日(金)	渋谷区美竹の丘
11月10日(土)	町田市民フォーラム
11月26日(月)	中央区月島社会教育会館
12月5日(水)	足立区梅田地域学習センター
平成31年1月21日(月)	中央区日本橋社会教育会館

(参加者143名)

(4) 視覚障害者を対象にした食育教室

神奈川県ライトセンターにおいて、視覚障害者を対象に、「うま味とだし」に関する学習会を開催した。まず5つの基本味の中の「うま味」について詳しい説明を受け、その後、昆布、かつお節、しいたけの3種類のだしを実際に試飲し、3つのだしを合わせたスープを飲んで「うま味の」相乗効果を体験した。また、各地域のだしの嗜好に合わせて味が異なる即席めんのスープを試飲した。学習会が終わってから、即席めんを材料にした調理実習を行った。

開催日	会場
平成31年2月13日(水)	神奈川県ライトセンター

(参加者15名)