

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



ご存知ですか？公民館では料理教室を開催しています



高知市内の公民館では、地域住民のつながりや世代間交流を目的とした食に関する体験や学習ができる場を提供しています。今回は、朝倉ふれあいセンターで6月に開催された『中華料理教室』をご紹介します。

意外と簡単？中華料理

みなさんは中華料理というと、何を思い浮かべますか？餃子やエビチリ、麻婆豆腐、炒飯など・・・

最近では手軽に調理できる冷凍食品も多く、ご家庭で中華料理を一から作る機会は意外と少ないのではないのでしょうか。そんな敬遠されがちな中華料理から、今回は「焼き餃子」「海老と季節の野菜炒め」「マールーカオ」の3品を講師の先生に手取り足取り(?)教わりながら楽しく作りました。



上手く包めない・・・



地元食材がたくさん!!



出来立てのいい香り～

※コロナ禍以降は完成品の実食ができず、受講生のみなさんにはご自宅にお持ち帰りいただいています。

旬の食材・地元食材を学べば、よいおいしい!

また、今回は高知県産食材を多数使用しています。窪川ポークのミンチやニラ、しょうが、大葉、さらに旬真っ只中の枝川産ゆできび等々・・・受講生のみなさんも地元食材の多さに驚いていました。県産食材は全国的にも注目されていますが、料理教室で正しい調理法(実は、ニラは香りが飛んでしまうので洗わない方がいいそうです!)を学ぶことで、地元食材のおいしさ・すばらしさを再発見することができたのではないのでしょうか。



みなさんもぜひ公民館で料理を学んでみませんか？



◀ 公民館の講座に興味がある方はこちらをCheck

料理教室の他にも多種多様な講座を開催しています!

