

ろうきん 働く人と子どもの明日を応援プロジェクト

お料理勉強会開催（1回目）

2025年10月13日（月）10:00～14:00、駿河生涯学習センター調理実習室にてNPO法人実こころのお料理教室を開催しました。実こころ生活サポートスタッフやお料理に関心のある方6名が参加しました。講師は鈴木学園で教鞭をとつておられる堀池悟先生でした。プロの知識と技術を学べることで参加者の皆さんとのテンションも高く楽しい勉強会になりました。

今回のメニュー

- ①白身魚のオランダ煮
- ②若鶏のエスカベッシュ
- ③タケノコの辛味きんぴら
- ④さつま芋のミニかきあげ
- ⑤南瓜のブドウ煮
- ⑥空也蒸しと蒲鉾飾り切り



初めに講師がデモンストレーションをして1つ1つの料理をしてくれました。その後に2グループに分かれて実際に作りました。分からない時はその都度講師に聞きながらやりました。



今まで自己流でやってきましたがお料理の行程もそれぞれに意味があることを知りました。またちょっとしたひと手間で料理の奥深さを知ることができました。参加者のかたからも「簡単に茶碗蒸しが出来て嬉しい」「今までうまく出来なかった煮魚もこうしてやると良いと知って良かった」「かぼちゃのブドウ煮がおしゃれだった」「出汁が美味しかった。これから家でも出汁をとります」「今晚早速作ります！」など感想をいただきました。

ろうきんさん！ありがとうございました！