

料理講習会報告書

No. 1

団体名	実施日	実施者名
様	年 月 日 ()	
実施場所	天気:	
	参加人数: 人	

ご紹介した商品と料理

味どうらくの里	かくし味	秋田姫美人
手羽元のどうらく煮	かんたん茶碗蒸し	
舞茸の混ぜご飯	かんたん牛乳シチュー	
長芋ステーキ	白菜の浅漬け	
	大根の甘酢漬け	

はつらつサークルの皆さんは、70才前の方もおりましたが殆ど70才~80才位でご夫婦の参加者も3組おりました。80才を過ぎても毎日食事の支度をしている方もおり皆さんとてもお元気でした。

○ 手羽元のどうらく煮

今回作られている方はおりませんでした。「食べたことは、あります。」という方がお一人おられました。

「肉を煮るのにコーラを使うのが初めてだな..」

途中の経過も皆さんに見てもらいましたが、アクに驚かれる方もいました。

「こんなにブクブクとアクが出るの。」

「最初だけしっかりアク取りをしてからあく取りシートなどをのせて弱火で40分ぐらい煮ると出来上がりです。」と説明して私のグループの男性に時間係になってもらいました。時々気にかけてくれて時間になったら教えてくれました。

せっかく講習会に参加されたので、何もしないで帰られるよりと思いお願いしたら、快く引き受けてくれました。

出来上がった手羽元を試食され、皆さん「とってもやっこくて美味しい。」

「骨もきれいにとれる。味っこもしみてるな。これで一杯やると最高だ。」

時計の係をしてくれた男性も「家さ帰ってから一人でも作れるべ..」と言われ笑っていました。

「最初にコーラで煮るとどうなるのかと思ってたけど、とっても美味しいもんだな。これなばやっこくて食べやすい。年寄りにもいいなあ..」

「年とっても肉を食べなければいけないって言われているので、いいの教えてもらってよかった。」

味どうらくを使ってない人	0人	かくし味を使ってない人	0人
--------------	----	-------------	----

○ 舞茸の混ぜご飯

「炊き込みご飯は作るの大変だけど、混ぜるだけでいいのは簡単だ。」

舞茸を炒めているときにも「マイタケの香りとってもいいな。」

「炒め方が上手だから」と男性の方を褒めたら、「そなたに褒められれば照れで
しまう…」「普段あまり褒められねもんな…」と皆さんで大笑いになりました。

油揚と一緒に炒めて味どうらくで味付けをしてから、皆さんで味見をしました。

「これだけでも美味しい。一杯作って置けばいいな…」

炊きあがったご飯に混ぜ合わせてから、味見をしてもらいましたが「あんまり濃
いよりこれ位で、ちょうどいい味。うまい…」

「混ぜるだけで簡単に作れて美味しい。」と好評でした。

○ かんたん牛乳シチュー

「シチューを作るときは、買ったので作ってる。」

「かくし味でシチューもできるの？」

「ベーコンを入れて作ったことがなかったけど美味しい」

仕上がったシチューを 皆さんで試食して、味の調整をしてもらいました。

「このままでとっても美味しい。」

「とっても食べやすいシチューですね。」

「買って作るシチューは味がくどくて、これは美味しい。完食だ…」

「これから寒くなるので作ります。」ととても好評でした。

○ かんたん茶碗蒸し

茶碗蒸しは、面倒で作らないのお声が多くありました。

「蒸し器を使わないで鍋でもいいんだ」

卵3個・かくし味大さじ3・水300ccと確認しながら作ってくれました。

「今まで濾して作ったことがなかったけど、丁寧に作れば美味しくなるんだな～」

「自分で作るとポツポツになってしまうけど、火が強すぎるから…」

「とろっとしてとても滑らかで美味しい。上にあんかけなんてしゃれたことした
ことがなかった。」

「この作り方だと簡単に作れそうだ。作ってみます…」

社 長		担当者	担当者	記載者

登録 商標



キッコーヒメ

東北醤油株式会社



○ 長芋ステーキ

「長芋は、とろろだったり刻んだりといつも同じだった。」

今回2回作りましたので、男性陣2人に焼いてもらいました。

「こんがり焼いた方が美味しそうだ」皆に言われながら焼いてくれました。

バターが苦手な方がいるのか確認したら、「バターもとった方がいいって言われてるので…」皆さんOKでした。

「いい香りがして美味しそうだ」

「これなば、酒っこも進むな」

「料理の一皿として出すことができる。」

○ 白菜の浅漬け

かくし味で浅漬けを作ってくれている方は多かったのですが、「いつも揉んで作っているけど…」と確認しながら作ってくれました。

「白菜どう切ればいいんだべ…いつもはただザクザクっと切っていたけど」とのことでしたので、少し違えてと繊維に沿って切ってもらいました。

「切り方でいつもの白菜漬けも変わっていいな。」

時間が過ぎたので、皆さんで味見をしてもらいました。

「いつも揉んで作ると水一杯出てきて、こんなにシャキシャキしない」

「ちょうどよい漬かり具合だな～」漬け液を捨てると、「そのままにしておくとうまくなってしまうんだな…」

「なんぼでも食べられる。美味しい。」

○ 大根の甘酢漬け

前日準備したものを試食してもらいました。

「酢の具合も甘さもとっても美味しい。」

「何日ぐらいで食べられるの」前日の夕方作ったもので一晩で食べられることをお話しすると「簡単で美味しい。大根もあるしすぐに作れる。」

「漬物を味どうらくやかくし味で漬けることが多いけど、酢が入ればまたひと味違って美味しい。」

野菜を作っている方がアスパラ菜を茹でて、味どうらくに練り辛子を入れて一晩漬けるととっても美味しいと皆さんに教えてくれました。

社 長		担当者	担当者	記載者

登録 商標



キッコーホーム

東北醤油株式会



○ その他

皆さんいろいろな会に参加されて、活動されている様子でした。

野菜を作って直売所に出している方も多く、「たいした金額でもないけど人と会えるのが嬉しいので…」

男性の参加者も最初は遠慮がちでしたが、声をかけると積極的に参加してくれてとても嬉しく思いました。

「今日は、一杯笑ってとっても楽しかった・来てよかった」

10品目のチェックシートがあるそうで、「今日はいろんなのを食べて一杯丸がたくから、晩ご飯は簡単でいいな。」とみんなで冗談を言い合っていました。

市役所のご担当の方も参加してくれて、「レシピやたくさんのお土産も頂いて、また機会がありましたらお願いします。」ととても喜んでいただきました。

参加してくださった方達にとっても喜んでいただき、笑い声が絶えない講習会になりました。とても元気な皆さんで、楽しい料理講習会でした。皆さんがますます元気に味どうらくやかくし味がお役に立てるよう勉強して参りたいと思います。ありがとうございました。

社 長		担当者	担当者	記載者

登録 商標



キッコーヒメ

東北醤油株式会社

