

# かたかご会料理教室 2013

2012/2/24

ふれあい福祉センターにて

厚生連高岡病院糖尿病患者会（かたかご会）と合同の料理教室が本年も行われました。今年はいにくの雪模様でしたが、みなさんの熱気で寒さも吹き飛び、楽しいひとときを過ごすことができました。お世話していただいた病院のスタッフの皆さんに感謝したいと思います。料理の内容は別として、中を覗きこんでみましょうか・・・



今回の料理教室は、災害時を想定した洗い物を少なくするという調理方法でした。調味料と一緒に野菜を袋に入れ、湯の中に入れておくと煮物が完成し、同じようにお粥も出来てしまっていることに感動しました。私は男性のグループで、包丁の扱いでひやひやする場面もありましたが、頼りになる厨房男子がそろっていて、手際が良くいつの間にか盛り付けがされ食べられる状態になっていました。やはり、「激うま」というだけあって「激うまオニオンステーキソース」が一番美味しく感じました。他の料理の味付けも良く、酢を上手に使っていると思いました。次回はどんな料理になるか、今から次回の料理教室が楽しみです

今回は災害時を想定してポリ袋で作ることが出来る煮物や和え物、酸味やゴマ油の風味を生かして塩分を減らすスープなどを教えていただきました。早速家でも作ってみました。家族にも大好評でとっても喜んでもらいました。以前の糖尿病教室でも林栄養士さんがおっしゃったように、食事を楽しむことが、ともすると苦痛になりがちな食事療法を成功させるポイントだと思います。畑で作った野菜や自分で釣った魚を使ってお料理をしてみたり、甘さを控えた手作りおやつを家族で作るなど、楽しんで取り組んで頂けたらと思います。

