

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ふれあい福祉センターにて行われました。雪が降る中、全体で30名(患者16名、スタッフ14名)みやこし内科医院からは患者8名、スタッフ2名が参加しました。今回は女子栄養大学香友会から福田加代子先生をお招きし、加賀の郷土料理を作りました。

加賀料理の代表的なものに治部煮があります。金沢ならではのすだれ麩を使うことで治部煮のだしがしみこみやすくなり、肉に小麦粉をまぶすことで、肉のうま味が閉じ込められ、汁にとろみがつきます。そして最後にわさびを添えるのが治部煮のポイントです。加賀料理について学びながら、おいしい食事で楽しい時間を過ごしました。参加された皆さんから感想を聞かせていただいたので紹介していきます。

・今回は加賀の郷土料理を作る教室で、私は初めて参加しました。作る料理の品数の多さにまず驚きました。私の班は4人だったので、時間内に仕上がるか?心配半分とこんなに沢山食べて良いのか?嬉しさ半分で調理しました。料理の中で一番意外だったのが、れんこんと大根をオリーブ油で焼いて、黒こしょうただけのものが、量もとれるし簡単で、美味しかった事でした。又、機会があれば、参加したいと思いました。(M.Z・女性・62歳)

・今回の料理のメニューは加賀料理ということでした。治部煮やエビス、加賀蓮根を使った味噌汁、焼き物等、素材が加賀の地場物でしたので味のある美味しい料理に仕上がりました。材料が良いと大変美味になることがわかりました。又、料理の先生には栄養士の林先生の先生が指導にこられたので林先生も大変頑張っておられた様子でした。デザートにケーキもあたり豪華な昼食になり、大変満足の日でした。(N.T・男性・76歳)



・日常、意外と作り慣れているメニューで気負いなく参加出来よかったです。興味があったのは蓮根料理で、ヘルシーで簡単に出来、寒い時期にはベストですね。焼き蓮根、焼き大根は夕食に即作りました。(I.H・女性・68歳)

・今回初めて料理教室に参加しました。身近な食材でこんな料理法があることを知りとても感動しました。次回も日程等が合えば参加したいと思いません。(匿名希望)

・今日はとても楽しい一日でした!講師の先生から加賀野菜の話をお聞かせしてもらい、料理を作って皆さんといろいろな話が出来て、自分達で作った料理を食べて大満足でした。こんなに多く食べても良いのかな?(T.T・女性・67歳)



## 治部煮

大根と蓮根のオリーブ油焼き

なすとソーメン

えびす

れんこん団子の味噌汁

ごはん(50g)・昆布じめ・いちご

エネルギー:520kcal 塩分:2.5g