

虹のひろば

JAさっぽろの様々な部会活動の様子をご紹介します

JAさっぽろ女性大学

Lカレッジ

第5回講座

干し野菜を使った料理教室

長谷部 直美 先生

～ Lady (女性) が Link (つながり) を持って Life (生活) について Liberty (自由) に Learn (学ぶ) ところ ～



10月20日(火)、Lカレッジ第5回講座では、講師に野菜ソムリエの長谷部直美さんをお招きし、干し野菜を使った料理教室を行いました。

干し野菜は、野菜本来の旨味が凝縮されるので調味料が少量で済み、塩分や糖分、カロリーが抑えられるという特徴があります。参加した受講生は、最初は半信半疑だったものの、干しただけの野菜を一口試食すると、一同驚愕!「味が濃い〜!!」「野菜ってこんなに味がしたんだ!」と素材の味を再確認していました。

干し野菜というと天日干しされた野菜をイメージしがちですが、長谷部先生の推奨する干し野菜は部屋干しで良いというもの。暖房で部屋の中が乾燥するこれからの季節は、干し野菜を作るのに絶好の環境になります。風通しを良くするためにザルや網カゴに野菜を切って並べ、半日から二日程度干すだけでも干し野菜としての効果を発揮することによって受講生も興味津々でした。

今回は、干し野菜をふんだんに使用し昼食を作りました。白菜を干すことによって面倒な下茹だが不要になるロール白菜は時間短縮に有効と大好評! 苦手意識が強い参加者が多かった炒飯は、干し野菜が余分な水分を吸収することでパラッと本格的に仕上がりました。

干し野菜を実際に調理し、味わうことで魅力と活用法を発見することができました。



長谷部 直美 先生

社会人の子を持つ母、主婦目線の野菜ソムリエ。「簡単じゃなきゃ始められない! 楽しくなきゃ続かない!」をモットーにピクルス先生、干し野菜の達人としてテレビ・雑誌・イベントやセミナー等を通してすぐ始められる「野菜の簡単保存食」を普及中!



▲干し野菜の炒飯(左)、ロール干し白菜の豆乳煮(右上)、干し野菜の即席味噌汁(右下)。とっても美味しくできました!



▲干し野菜をたっぷり使った長谷部先生特製バンケーキは食後のデザートに。



▲前回の陶芸教室で作った作品が焼きあがり、受講生に手渡されました。皆さんとっても嬉しそう!