



楽しく学ぼう おやこでクッキング

おやこ健康クッキングを3月5日(土)、多目的研修センターで、登米栄養士会の協力により開催しました。

調理に入る前に「しっかり食べて元気よく!!」をテーマに、宮城県と登米市が抱えている、肥満やメタボリックシンドロームなどの健康課題についてお話をしてもらいました。

お話の後はいよいよ調理開始です。牛丼パックク

包丁はゆっくり慎重に【写真左】自由にパフェを飾り付け【写真右】

キング、ブロッコリーサラダ、ヨーグルトパフェの3品に挑戦しました。

参加した子どもたちは4、5歳児で、「自分でやりたい」という気持ちが強く、調味料を量ったり、包丁を使って果物や野菜を切るなど、積極的に取り組んでいました。

牛丼パッククッキングでは、食材と調味料を入れたポリ袋を、美味しくなりま



袋で混ぜるのは僕にまかせて

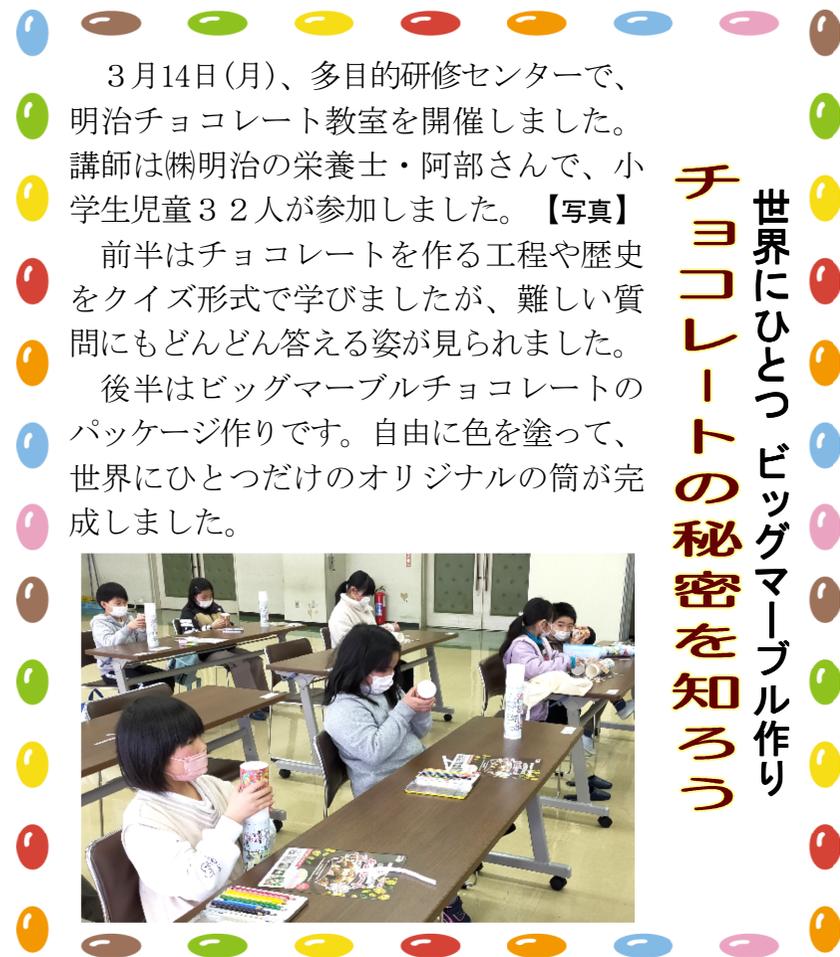
すようと一生懸命シャカシャカ振ります。最後の盛り付けもキレイに仕上がり、頑張って作った料理に大満足の様子でした。



おやこ健康クッキングは、ますますので、沢山の参加をお来年度も開催を計画してい待ちしています。

パッククッキングって?

耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理法です。ライフラインが使えない時など、備蓄食材とパッククッキングの備えがあれば、簡単に温かい食事が作れます。工程がシンプルな上、袋ごと違う料理を一度に作れるので時短テクニックとして普段からも役に立ちます。



3月14日(月)、多目的研修センターで、明治チョコレート教室を開催しました。講師は(株)明治の栄養士・阿部さんで、小学生児童32人が参加しました。【写真】

前半はチョコレートを作る工程や歴史をクイズ形式で学びましたが、難しい質問にもどンドン答える姿が見られました。

後半はビッグマーブルチョコレートのパッケージ作りです。自由に色を塗って、世界にひとつだけのオリジナルの筒が完成しました。



世界にひとつビッグマーブル作り
チョコレートの秘密を知ろう

公民館HPの記事では、講座の動画や沢山の写真が見られます!



おやこ健康クッキング

明治チョコレート教室



彼岸に彩り気持ち込め



「まだまだ作り続けるよ」と佐々木さん

が、春彼岸に先祖に花を手向けたという気持ちから作られて来た彼岸花からは、見た目の美しさだけでなく、ご先祖様を大切に思う気持ちや、周りの人への感謝の気持ちなど、沢山の温かい思いが伝わってくるかのようです。

肌寒さが残る3月上旬、佐々木喜秋さん宅(西ニツ屋)を訪ね、彼岸花の造花作りを見学させていただきました。

春先に出回る生花が少なかった昔、春の彼岸に墓前などに手向ける花の代わりとして作られたのがこの「彼岸花」で、「飾り花」の名でも親しまれています。

仙台が発祥といわれ、宮城、山形、福島などの寒冷地で供えられているもので、かぎ状のナイフでコシアブラの木から白く繊細な花びらを削り出し、美しい花を

咲かせます。

佐々木さんは、趣味で奥さんのエサ子さんと一緒に彼岸花の作成に精を出しています。ネコヤナギと一緒にきれいにラッピングをし

て、親戚やお友達、お世話になった人などに配るのだそうです。

現在は流通が発達し、季節関係なく生花が手に入ります

年々作り手が減少していく中、彼岸花作りを通してそういった思いを繋げていければうれしいと、佐々木さんご夫婦は笑顔で話してくれました。



鮮やかな色合いが目を引きま

文化庁の「100年フード宣言」“伝統の100フード部門～江戸時代から続く郷土の料理～”にニツ屋地区で受け継がれている食文化「けの汁」が認定されました。



100年フード宣言

「世代を超えて受け継がれ、長く地域で愛されてきた食文化」を文化庁が「100年フード」として認定し、末永く継承することを宣言する取り組みです。

日本全国から応募のあった212件に対し、有識者委員会による審査を行った結果、認定基準を満たした131件が認定されました。

宮城県では「はらこめし」とともに2件登録されています。



彼岸花作りの様子が見れます!



公式アカウントができました!

LINEで公民館とつながろう!
イベント情報などを、お届けします!



@588mirinで検索

