

チャレンジ! ながの

長野県手をつなぐ育成会
本人部会
チャレンジクラブ

2013-3

チャレンジ! 通信

チャレンジ! ながの

ほんにんけんしゅうかい ちょうり きほん まな 本人研修会 「調理の基本を学ぶ」

11月11日(日)麻績村地域交流センターにて「調理の基本を学ぶ」がテーマの研修会が開催されました。6地区50名と、松本大学の学生さん15名の参加でした。この研修会は毎年わかりやすい内容と実際に体験してもらうのが目的なので、今年も全員が包丁をにぎり野菜を切りました。教えて下さるのは栄養学科の学生さんです。その為に、学生さんが事前に作業手順を考えたり、材料の手配まで細かくやってくれました。これは学生にとっても、とても良い経験ができてありがたいことだと大学側から言っていました。



- セミナー
- とんじる 豚汁
 - おにぎり
 - かぼちゃの煮物 にもの
 - りんご つけもの
 - 漬物

1 野菜を洗って切ろう

メニューによって切り方や大きさが違うことを学ぶために、小口切り・いちょう切り・乱切り・細き切り・ささがきなど、いろいろな切り方で材料を切りました。

感想 「かぼちゃが固くて切るのが大変だった」
「ごぼうのささがきを初めてやった」
「切り方がじょうずとほめられてうれしかった」



かくとちゅう かくとうちゅう
かぼちゃと格闘中 う～んかたい!

ほうちょう 包丁になれない方には印をつけて
がくせい 学生が特に注意をして付き添ったので

けがもなく
ぜんいんたいけん 全員体験することができてよかった



支援者より



がくせい 学生さんがお手本をやってくれています

2 計量の仕方を覚えよう

さとう 砂糖・塩・水・米を計量スプーンや計量カップを使って、
ただ 正しくはかることを覚えました。

感想 「「すりきり」ではかることを覚えた」
「これからはスプーンを使って
はかってみたい」

よそうどお 予想通り大さじ1杯は、山盛り、半分ほど
せいかく 正確にはかれた方は少なかったです
おいしく作るには正確に調味料を
はかることが大切だと理解できたと思う



支援者より



く ま なか
おにぎりの具を真ん中にいれてね

3 おにぎり作り & りんごの皮むきに挑戦

感想 「おにぎりがじょうずにできた」
「りんごの皮はうすくむけなくて
時間がかかってしまった」

げいじゅつてき 芸術的なりんごの皮むきもありびっくり
けんしゅうかい 研修会の定番おにぎりは、ずいぶん
うまくにぎれるようになりました



支援者より



おいしくできました ごちそうさまでした
ひとりずつ感想を発表しています