

～～～調理実習の前にはアンチエイジングに関する学習をします～～～

まずは頭を使ってアンチエイジング☆みなさんとっても真剣です。



～～～昨年度はこんなに色々な料理をつくりました～～～



1回目のメニューは「エスニックにゅうめん」「雲白肉（うんぱいろう）」「夏野菜の焼きサラダ」です。選ぶお皿や盛り付け方も人それぞれ・・・どれもおいしそうですよね☆」



2回目は土鍋できのこたっぷりの炊き込みご飯をつくりました。他には「にんじんサラダ」と「根菜のすまし汁」。大地の栄養がぎっしり詰まったメニューでした。



3回目のメニューは「秋鯖のべっこうあんかけ」「お料理屋さんのほうれん草のお浸し」「とろとろもちもち長いも汁」「りんごの紅茶煮」の4品でした。旬を意識して食材を選ぶと自然と体により献立になります。



4回目の教室は「身土不二」「一物全体食」をテーマにしたメニューとなりました。旬の桜鯛で「手まり寿司」「潮汁」春の味覚の菜の花、筍、春キャベツを使った「春野菜の辛子白和え」・・・お祝いの席にもピッタリのメニューになりました。