

地元食材を使った食育料理教室

## 第5回 秋の味覚を楽しもう!!

【講師】青木クッキングスクール  
加藤 重和 先生

今日使う食材↓

先生の実演



みんなで調理スタート!!



作り方をよく見て!!



どんな感じ~??



グツグツ...



盛り付けまーす!!



★完成★

鯖の京味揚げだし

きのこの和風煮込みハンバーグ



鮭の混ぜご飯

けんちん汁

加藤先生調理見本

食育料理教室『秋の味覚を楽しもう!!』を開催しました!!  
今回の食育料理教室は、

- ①きのこ和風煮込みハンバーグ
- ②鯖の京味揚げだし
- ③鮭の混ぜご飯
- ④巻織汁(けんちん汁) の4品を作りました。

今回1人も遅刻することなく予定通り10:30よりスタートしました!!

参加者の皆さんを1箇所にとどめ、  
今回調理する4品を加藤先生に実演をしていただきます。

参加者の中には、先生の料理手順を  
しっかりメモを取る姿が多く見られました!!**熱心ですね☆☆**  
加藤先生の実演が終わり、いよいよ調理スタート☆☆☆

今回秋の食材を作った料理4品でしたが、  
日ごろ作ることがない料理メニューであり試食会では、

**「大変おいしかった!!」**  
**「自分一人ではできなかつたので楽しかった」という**  
声も聞こえてきました!!  
皆様には、満足して頂けたのではないのでしょうか??

### けんちん汁 巻織汁

大根、にんじん、ゴボウ、里芋、蒟蒻、  
豆腐を胡麻油で炒め、出汁を加えて煮込み、  
最後に醤油で味を調えたすまし汁である。  
地域や家庭によって、味噌仕立ての場合もある。  
元来は精進料理なので、肉などの  
動物性タンパクは加えられない。  
出汁も鰹節ではなく、昆布と椎茸から  
取ったものを使うのが望ましい。  
建長寺の修行僧が作っていたため、  
「建長汁」がなまって「けんちん汁」になったと  
いわれる説。  
普茶料理の巻織(ケンチャン - 野菜を刻み、  
豆腐を混ぜて炒め、  
湯葉で巻いて油で揚げた料理)がアレンジされ、  
けんちん汁になった説などがある。