



ぷらす げんき
+ 元気



調理教室レポート

12月5日(日曜日)、今年最後の小田原調理教室が行なわれました。メニューは腎臓病の方にも、健康な人にも食べていただけるお正月料理。家族の分も一緒に作れるものばかりで、忙しい年末年始向けにも重宝しそうなレシピでした。

前日に、東京で腎臓病セミナーがあったこともあり、当日は予定の22人を大きく超えて、会場内は暑いぐらいの熱気でした。初めて参加の方も多く、調理数が5品と多かったこともあって難度の高い調理教室でしたが、何度も参加された方や、講師の方のアドバイスをいただきながらみなさん上手にできあがりました。



リクエストが多かったでんぷんパンミックスのデモンストレーションも行ないました。焼き上げまで2時間50分とあって、間に合うかと心配しましたが、なんとかデザートに(?)間に合い、焼き立てを召し上がっていただくことも出来ました。

パンを上手く焼くコツは、スイッチを入れるまでイーストと酢が触らないようにすること。攪拌が始まってしばらくしたら、ゴムヘラで釜の内側や四隅の底についた粉を落として生地を均一にすること。イーストは意外と(!?)デリケート、働きやすい温度は35℃と言われています。夏場は氷、冬場はぬるま湯を使って下さい。

昆布巻き



ゴマ豆腐

茶碗蒸し

なます

牛たたき

午後は、試作調理、質問コーナー、栄養相談とやっぱり 熱い！ 何気ない雑談の中にもピカリと光るアイデアや、コツ、明日から使えるお役立ちテクニックが出てくる、出てくる！ ドーナツやマドレーヌを作ってきて下さった方もいっしょに、和やかな時間がすごせました。何より、生き生きとお話しされる患者さんのお姿に、希望と元気を頂けたのではないのでしょうか？

皆様に 来年も元気をお配り出来るよう 一同更に努力して参ります。また、ご参加下さった方の厳しいお言葉もお待ちしております。更に素敵な調理教室となりますよう、お力をお貸し頂ければ幸いです。よいお年をお迎え下さい！