



ぴらす げんき  
+ 元気



# 調理教室レポート

お待たせしました。暑い夏も過ぎ、やっと涼しくなってやる気の出るこの季節！10月18日の調理教室では『ジャンボたこ焼き』『クラコットの中華スープ』『秋の果物』の豪華三点盛りでした♪



まずはいつものように講師の先生のデモンストレーション。今回のジャンボたこ焼きは冷凍してよし、お弁当によしの自信作だそうです。実際、先生のお宅の冷凍庫では試作品がごろごろ眠っているそうです。しばらくは昼食作りが楽だわ〜と笑っておっしゃいましたが、レシピ作りの大変さがわかります。

さて、教室の方は、途中材料の入れ忘れが発覚して一段と和やかなムード。いざ、調理開始！作り出してみると、意外！（失礼しました）にフライパン捌きの上手な

ご主人あり、毎日の食事作りでのアイデアありで男性陣のポイントが急上昇↑

スープも焼いたクラコットが香ばしく、スープを吸うともっちりとしてビックリするほど食感が違います。味付けもしっかりしていて、先生のお勧めは、細うどんをこのスープで付け麺風に頂くそうです。

今回は時間がなくて出来なかったのですが、是非お家で試してみてくださいね。

下はフライパンではなく卵焼き器で作ったジャンボたこ焼きです。形も可愛らしいでしょ？



半月型や長方形、中には・・・ハテナ？

な形もあってお互いに見せ合って笑っている方々も。

初めて会った方でもすぐに仲良くなれるのがこの会の良いところ。食事後の体験発表では食事療法を始めてからお医者様にビックリされるほど数値が安定した方や、ご主人を支える奥様の一言など思わず引き込まれうなずいてしまうお話ばかり。



散会後もここここで集まり、話し込むみなさん。大盛り上がりの会となりました。

また、FM 小田原の局長さんにもご参加頂き、食事療法の啓蒙活動をお手伝いいただけることになりました。

まだ、お一人で悩みを抱えている方が大勢いらっしゃると思います。是非、こうした活動に参加して、話しをして、話しを聞いて肩の荷を少しでも軽くしていただきたいと思います。少し緊張した様子でこられた方が、帰りには「さようなら」と、笑顔で帰っていかれます。その笑顔が私達の、講師の先生方の力になります。

来月11月16日(水曜日)は、年越し蕎麦に向けた『天ぷら蕎麦』です。カレンダーも残り少なくなってきました。風邪など引かないようにお気をつけ下さい。皆様にまたお会いできるのを楽しみにしています。

