

2023年12月20日 第2回目

チームで協力！野菜カットから学ぶ豚汁づくり

第2回は持参の家庭菜園を使った野菜の豚汁を作りました。普段、包丁を使い慣れていない方も切り方の資料を見ながら慎重にカット。また、出汁を煮る作業と並行して進める場面では、「同時進行は難しい！」という声もありましたが、チームで声をかけあって進めています。協力しながら手を動かし、豚汁が完成してきました。講師が持参した手作り味噌を味見しながら、市販の味噌との違いを実感。「豚汁をマスターできました！」「思っていたより簡単！」といった感想があり、余った材料を持ち帰って「家でも作ってみます！」という方も。和気あいあいとした雰囲気のなか、学びの多い時間となりました。



2023年1月17日 第3回目

発酵の魅力を学ぶ！粕汁＆玉ねぎ麹作り



早めに来た方には、野菜の皮むきや調理器具を揃える作業を手伝ってもらい、準備からみんなで協力して進めました。料理が始まると、「先に縦に切ると安定するよ」とお互いにアドバイスしながら、野菜や肉のカットもスムーズに。味見をしながら味噌を足していく、班ごとに少しずつ異なる味に仕上げました。その後は、玉ねぎと麹を混ぜて【玉ねぎ麹】を作りました。かき混ぜるほどに「手がツヤツヤしてきた！」と驚く声も。作った玉ねぎ麹は、1日1回かき混ぜながら1か月間じっくり育てます。