

## 簡単！美味しい！ ～夏野菜 HOT クッキング～

2017年7月2日、講師に「オーガニックグロッサリー サラダマン」の代表伊藤大世氏をお招きし、札幌駅にほど近いエルプラザにて「ゆきの芽 HOT クッキングの夏野菜特集」を開催いたしました。参加人数は22名。エプロン姿が素敵な奥様達が伊藤氏のレクチャーを受け、真剣にメモを取りました。

今回は、旬の野菜をメインで食べる献立。40分間の伊藤氏のデモンストレーションの後、各テーブルで4品の料理を作成しました。野菜はもちろん有機農協出荷中の野菜。そして、厳選された調味料や素材を使用した料理です。4名～5名一組のテーブルで4品作るの多くて時間が足りるかな。と懸念されたことも全く心配無用。普段キッチンに立つ奥様達は時間が余るのではと思うほどのスピードで調理されていきます。いつも作る料理とは一風変わったご飯に「家に帰ったら早速やってみよう！」の聲が上がりました。



蒸し煮がとてもおいしく、家でも作りたいと、とても思いました。また、白菜の生での利用など、参考になります。調味料、共に使う食材でずいぶん、見た目、味に変化があり“草”ばかりと茶々を入れる息子に、胸をはって食べさせることができそうです。(紺谷さん)

どの料理も簡単に作ることが出来て、たくさんの野菜を食べられました。手作りのスイーツもとてもおいしく、おなか一杯になりました。(高橋さん)

野菜をメインにした料理の数々… 日頃のメニューの献立に役立つヒントをもらいました。また、生産者の方とお話できるのが、とても興味深いお話ばかりでとても嬉しいです。(矢野根さん)

先日の料理教室は、とてもおいしく、楽しく頂きました。毎週何気なく読んでいた「野菜1日 350g レシピ」もこんなにおいしい物だったとは！と、驚くごちそうになっていました。伊藤さんのお話も大変勉強になり、「食べる為に生きるのではなく、生きる為に食べる」というお店のコンセプトのお話は、まさに食べる為に産まれてきた私には、自分の食生活を顧みる、人生の指針となりました。美味しい野菜を作ってくれる皆さん、楽しい1日の為に尽力して下さった皆さん、ありがとうございました。(古本さん)



食事の後は農家さんや准組さんお手製のケーキやクッキー、ゼリーのデザートを食べながらの交流会。ソクラテスの名言『生きるために食べよ、食べるために生きるな』を大事にしているという伊藤氏の野菜観や経歴を伺いながら、「ほうれん草は生でスムージーにできるの?」「ターサイは?」など質問が多く飛び交い、楽しい、また実のある1日を過ごしました。

アンケートにて皆さんの声を頂きましたので生の声をお聞かせください!

## みんなの感想

野菜たっぷりの幸せな時間をありがとうございました。日頃作らないレシピを教えていただき、伊藤さんのお話も良かったです。これからも健康のために、野菜をたくさん食したいと思います。(田村さん)

初めて参加いたしました。食材も豊富で、レシピも分かりやすく、家で取り組みやすいもので良かったです。(天野さん)

メニューもデザートも盛りだくさんで、とっても良かったです。レシピは簡単すぎるかなと思いましたが、手軽でおいしいので良かったです。野菜のマメ知識をところどころで教えていただき、そんな視点でも野菜を選んだりしてみようと思えました。(古川さん)

大変楽しい時間でした！毎回参加することが出来て、うれしく思っています。有機の野菜を作ってくださいという生産者の方や、頂いている私たち仲間のお話を聞くことは大変勉強になります。伊藤さんのお話、大変勉強になりました。ありがとうございました。(石井さん)



ゆきの芽では  
12月にも料理教室を  
行う予定です。  
是非ご参加ください。