

# 食育ソムリエコーナー

☆☆☆☆☆ 食の安全・安心に関する講習会 ☆☆☆☆☆

しよいか〜ご食育ソムリエ：山下 里佳

11月5日（木）千葉市消費者センターさんの依頼で講習会を行いました。

「食の安全・安心に関する講習会」というテーマに基づき「賢い野菜選びで、安心手作り料理」、旬の野菜や鮮度の見分け方や素材にあった保存方法などの講義とそれらの野菜を使って調理実習といった依頼内容でしたが、しよいか〜ご食育ソムリエとして講師を務めるのは初めてのことで、どんな野菜を使ってどんな料理を作ったらよいか、時間内に納まるかいろいろ考え、実際に作ってみてしよいか〜ごスタッフに意見をもらい、参加していただける方達にどうしたら満足してもらえるか、準備に試行錯誤でした。

30名定員でどのくらいの方がきていただけるか不安でしたが、あっという間に定員一杯になったとのことで、嬉しいやら関心の強さにプレッシャーを感じつつの講習会となりました。

当日、しよいか〜ごからは3名の食育ソムリエが参加、緊張の中、店長の挨拶ではじまりましたが参加者の方へしよいか〜ごへご来店いただいたことがあるかとの質問に、ほとんどの方があるとのこと。しよいか〜ごの知名度もだいぶ上がっているのかな？と嬉しいご返事をいただきました。

また、参加者は男性の方3名を含め、調理は手馴れた主婦層の方が多く、にぎやかに楽しく行うことが出来ました。終了後のアンケートにも満足していただけたことが書いてあり、参加した食育ソムリエ一同大役？を果たせたかなと一安心でした！

ご来店の際には、食育ソムリエバッジをつけたスタッフを見つけて、是非声をお掛け下さい。良い情報が聞き出せるかもしれませんよ！



実際にしよいか〜ごから採れたての野菜（大根、にんじん、ごぼうなど）をもちこみ、一つ一つ保存方法や見分け方を説明しました。

実際に野菜を使って切り方や下ごしらえのお手本？をみせて、根菜汁や里芋ご飯など作りました。





皆さん手際よく、作業をすすめていました！

できあがり！

左上から：かぶの葉のじゃこ炒め

かぶと油揚げの煮物

ミニトマト（店長より差し入れ！）

下段：里芋ご飯 根菜汁

根菜汁は平成20年11月の根菜まつりでもしよいか〜店頭にてお客様へ試食提供したものと同じレシピで作りました。根菜汁は根菜そのものの味を引き出すため、汁は薄味に仕上げました。

