

しゅんざい通信

JA福岡市食農福祉課 TEL 711-2065 (R6. 4. 25)

～令和6年度「旬菜キッチン料理教室」が始まりました～

「旬の野菜料理教室」
吉住明子インストラクター



メニュー

- ★ トマトのしつ鶏チリソース
- ★ 筍とスナップエンドウの中華風炒め煮
- ★ 新玉ねぎと春玉ねぎの中華たまごスープ
- ★ 甘夏烏龍茶ゼリー



旬の野菜料理教室は、ワンプレートで楽しめる中華でした。パサパサになりやすい鶏むね肉の切込みの仕方などを丁寧に説明、とても参考になりました。中華風スープは、トロトロになる卵スープの作り方を伝授、烏龍茶ゼリーで使用するクコの実は不老長寿のくすり(スーパーフードで40くらいの効能)があるそうですよ。参加者様は「ワンプレートでこんなにお腹いっぱい色々な味を楽しめて大満足。」と言われていました。

「サタデークッキング」
橋口むつ子インストラクター



メニュー

- ★ 揚げタケノコと豚肉サラダ
- ★ フキの炒め物
- ★ 厚揚げのガーリックステーキ



若い方も参加されました。世代を超えた交流の場でもあります。

今年度より始まりました「サタデークッキング」男性・女性関係なく老若男女、沢山の方に参加していただきました。

今回の料理の中でも興味を引いたのが「フキの炒め物」フキって煮るか佃煮にするかしか知りませんでした。ニンニクと炒めるとフキが違う食べ物の変身!!シャキシャキでとても美味しかったです。

編集後記

今年の春は、雨の日が多く何だか憂鬱な日々ですね。春と言えば、筍、フキ、ツワ、わらびなどの山菜も美味しく味わうことができます。我が家は、採りたての筍を湯がき酢味噌で美味しく頂いています。皆さんも春の山菜を味わってみてはいかがでしょうか。(樋口加奈子)

