

## 広島かき 親子料理教室

平成 23 年 11 月 12 日（土）、広島県健康福祉センター（広島市南区）にて「広島かき親子料理教室」を開催いたしました。食育料理研究家 栄養士の小出 義明さんを講師にお招きし、20 組の親子の方々が参加してくださいました。



小出先生から「食育とマナーについて～簡単・お手軽 かき料理～」の講演をしてくださり、家庭内での食育やマナー、かきの栄養分・料理方法について分かりやすく説明をしてくださいました。

「子どもさんと一緒に買い物へ行き、色々な物を見て、知る事も食育となります。食事中は、テレビを消して下さい。自然と家庭内でコミュニケーションがとれ、味わってご飯を食べる事で、食べ物の大切さを感じることができます。」

広島かきを使った料理として、「かきのすっぽん汁」、「かきフライ丼」、「かきのチーズピカタ」の 3 品目を、小出先生のレシピに沿って各自、協力しながら調理しました。

お母さんに教わりながら、子ども達も慣れない手つきで一生懸命、料理に取り組んでいました。



かきフライ丼（左下）、かきのすっぽん汁（右下）、かきのチーズピカタ（右上）。広島かきをたっぷり使った 3 品目です。どの料理も大変美味しくできました。

今までかきが苦手だったという子どもさんもおられました、すべて完食し、お母さん方も驚かれておりました。