

# 「一汁一菜 お料理教室 in リファイン学園前」

昨年(2023年)の10月13日に行われた、お料理教室の様子をレポートします！

## 一汁一菜メニュー

- ・秋の潤い野菜カレー
- ・かぶと山芋の紅花入りピクルス
- ・杏仁豆腐

## 講師

国際薬膳食育師・野菜ソムリエ  
寺村 真理先生



この日、参加して下さったのは、男性1名と女性6名のみなさま。

前回に引き続き、ご参加して下さいました方もいらっしゃいます。

料理教室といっても、説明を聞きながら、先生の調理を見るという形なので、お料理に自信のない方でも心配ありません。



スパイスから作るカレーということで、様々な種類のスパイスが並びました。

基本的には、「クミン・ターメリック・コリアンダー」の三種類と辛さを調節する「カイエンヌペッパー」があれば、カレーになるとのことですが、今回は他にも沢山のスパイスを使って作っていきます。

また、このカレーは玉ねぎとトマトの水分のみで作っており、お水は一切加えていません。

先生から、インドと日本のカレーの作り方の違いを教えてもらったり、普段みなさんが家庭でどの様なカレーを作っているのかなどのお話で盛り上がります。

白米ではなく、五穀米にいろんな豆が混ざったご飯に、出来上がったカレーをかけて、その上には、焼き野菜とキノコのマリネをたっぷりのせて、いただきます！  
ちょっぴりスパシーなカレーですが、辛さが口に残らず、とっても美味しかったです。  
一緒に出して下さいしたのは、紅花入りピクルス。紅花は、血液の巡りを良くし、貧血などの症状緩和にも効果があるそうです。  
デザートには、北杏(ホトトギス)と南杏(ナツメクシ)を使って作った本格杏仁豆腐。

食事の際には、今何かと話題の「油」についてのお話です。飽和脂肪酸やオメガ系の油など、違いや摂取の仕方などを教えて頂きました。また、みなさんが普段の生活で健康について意識している事についてや、ショウガ湯の粉末が余った時の活用方法など、大いに盛り上がり、お帰りの際には「美味しかったし、楽しかった」とのお声を頂くことができました。



寺村先生、ご参加下さった皆様、ありがとうございました！