

～女性委員会ページ～

女性委員会では6月14日に「干し野菜を使った料理教室」を開催します。それに先立って5月2日、定例の会議後“試食会”を行いました。その日は「料理教室」で提案する予定のメニュー(①きのこスープ ②野菜と魚肉ソーセージ炒め ③じゃがりこサラダ ④アルファ米の寿司風味おにぎり)にそって、干し野菜などの材料及び道具を分担してメンバー6人が持ち寄りました。事前に決めていたのは、そこまで。

実際、調理にとりかかると経験者の声かけ(指示)に従って、一人ひとりがテキパキと動き、四つのメニューを同時進行で、約30分で仕上げました。そして「おいしい！」「干し野菜は甘みが出るね。」などとおしゃべりしながら試食しました。試食とはいえ、けっこう量があり、お腹も満足(満腹)！

当日も参加者みんなでワイワイいながら、楽しい「料理教室」にしたいと思います。



参加者の感想

*乾燥野菜の食感が良くてキャベツが美味しかった。キノコスープ、寿司風味おにぎりじゃがりこのポテトサラダ下界で食べてこんなに美味しかったら山の上で食べたらもっと美味しいと思いました 🍷 🍷 🍷



*とても美味しく感激の連続でした。まず生野菜が凄く小さく軽くなっているのに感激しました。次に山用の食器で短時間で簡単に調理できたのは、目からウロコで凄かったです。「百聞は一見にしかず」を強く感じました。

そして何よりも楽しい!!! 仲間と協力してワイワイガヤガヤ作って美

美味しく出来上がった山ごはんを自分達で褒めながら食べる達成感と満足感！！今まで経験したことのないものでした山登りの楽しみが一つ増えました🍃🍃
自分の会山行でも是非やってみたいと思いました。

*乾燥野菜戻す間、調理中も乾燥野菜テクニックの伝授が有り“なるほど”と納得。「ちょっと、味見して〜」とか、手も口も動かしつつの調理。皆で何かするって楽しいなあ〜と改めて感じました。山行とは又違う楽しさでした。お腹も気持ちも満足♪



*2020年女性委員会「干し野菜山ごはん」の冊子を作成し多くの方に普及し過去にも乾燥野菜料理教室も何回か行ってきました。今回本当に久しぶりに6月の料理教室に向けて5月の例会で試食会を行いました。委員のメンバーは乾燥野菜は慣れているので当日持ち寄り本当に短時間で4品が美味しく出来上がり大満足でした。**簡単・美味しい・軽い** まさにこの通り夏山等も持って行き食べたいと思いました。

*どのメニューも良かったけど私は寿司風味おにぎりが気に入りました
胡麻がきいてて、とても美味しかったです🍱🍱🍱

干し野菜を使った料理教室

6日14日(土)午前10時～

連盟事務所

詳細は労山ニュース5月号掲載