

食と健康推進講習会

事業主体名：(一社)千葉県調理師会・本部
開催日・場所：令和元年 11 月 17 日 京葉調理師学校



【内容】

一般県民 30 名が参加して、家庭で簡単にできる麺作りの講習（パスタマシーンを使って簡単な麺作り）。地元産の色々な野菜を使い、揉みこみ、赤や緑とカラフルな見た目で美しく、食欲もわき、野菜も一緒に摂取できると大好評でした。地元野菜を使用し、混ぜておいしく食べられる麺づくり（ホーレン草・小松菜・ビーツ・ゆず等）。つゆも鰹節と昆布のだしを利かして手作りした。

そば粉と小麦粉(中力粉)をよく混ぜ、少しずつ加水し、練り上げていき、団子状になったら、麺棒を使って生地を伸ばす。薄く伸ばした種をさらにマシーンで伸ばし、最後に別のマシーンで麺になって出てきた時の参加者の笑顔がまるで子供のように無邪気で、こちらまで嬉しくなってしまう。

出来上がった蕎麦(普通の蕎麦と野菜入り)を茹でて、手作りのつゆでいただいた。プロの作った蕎麦と見た目は大分違うが、皆、満足し、美味しそうに食べていた。