

お米を使った料理講習会

生活福祉科食物栄養専攻

桐村 ます美

京都府食糧事務所福知山支所の依頼により、米の消費拡大・備蓄米の紹介を目的とした『お米を使った料理講習会』を1月24日、本学において開催しました。

近年生活習慣病が増えています。その大きな要因に食生活の欧米化・乱れ等が上げられます。この生活習慣病を予防する手段として、「日本型食生活の見直し」が推進されています。日本型食生活においては、米飯中心のバランスのとれた食事が基本となっています。当日は、食糧事務所の講義の後、米をテーマにした料理の紹介と実習を行いました。

本講座は、“世界の食めぐり”として各国の米料理を紹介していきます。今年はアメリカ南部の郷土料理であるクレオール料理に挑戦しました。

クレオール料理とは、ヨーロッパとアメリカ南部の風土が結びついて完成した料理を指し、食材には新鮮で豊富な魚介類・野菜を用い、特有のスパイスで調味をします。

メニューはジャンバラヤ（米料理）・にんにくのガンボスープ・トマトのサラダ・デザートとしてバナナフォスターの4品です。



20代から70代と幅広い年齢層から参加をいただき、7つのグループに分かれ実習・試食しました。

参加者からは、「新メニューを我が家の食卓に取り入れたい」などの感想を、お聞かせいただきました。