

和・輪・WA 座談会 その1

テーマ「少人数の食事作り」

10月例会の午後、2F会議室と1F託児室に分かれて、有志が集まり、「和・輪・WA 座談会」が開かれました。(託児室の様子は子ども部のページ)

会議室では、子どもが独立したりして、食人数が1人もしくは2人になった人が集まり、少人数の料理の工夫を話し合いました。 [参加者：6人]

①残りがちな野菜をどう処理しているか？

- ・きのこ・・・干して冷凍
- ・野菜・・・火を通しておく
- ・かきあげ風にあげて冷凍
- ・和風ポトフにして何でも(レンコンも)入れる
- ・味噌のスープで煮ると美味しい(味噌煮込みうどんのように)

②カレーをどうくり回しているか？

- ・カレールー1箱分を作り、小分けして冷凍 (じゃが芋は入れない)
- ・カレー味にした、という感じで料理 (スープの中にルーを入れたり、ルーを溶かして焼いた野菜にかける。)

③大豆はぶどう豆にしないで、いろいろな物を入れて五目豆にすると、野菜をとりやすい。

④東最寄の最寄勉強「野菜料理」「使い切る工夫」のレシピを見る。(古川さんの「青じそソース(バジルソースの応用)」が面白い。



《大切なポイント》

- ・「こうでなくては」という考えを捨てて、いろいろアレンジに挑戦する。
- ・料理はクリエイティブな仕事。
- ・「多めに作って、小分けにして冷凍」がとても便利。