

イオン・大阪ガス『スマートレッスン 120』ぬか漬教室

- ◆ 日時 2017年5月23日(火) 10:30～13:00
- ◆ 場所 大阪ガス hu+gMUSEUM(ハグミュージアム)
- ◆ 主催 大阪スローフード協会
- ◆ 協力 イオン大阪ドームシティ店・大阪ガス hu+gMUSEUM
- ◆ 講師 料理研究家 今川 れい子先生
東海漬物株式会社 漬物機能研究所 小野 浩

大阪ガス(株)のキッチンスタジオで行われた料理教室「スマートレッスン120」で、ぬか漬教室を実施いたしました。ぬか漬教室は、前回(2016年12月実施)に続いて、第3弾の開催となりました。

健康志向が年々高まる中、発酵食品が注目され、ぬか漬への関心が向けられています。今回の参加者の中にも、以前ぬか漬に失敗したけれど、これを機に再チャレンジしたいという方がたくさんいらっしゃいました。

まず初めに、弊社漬物機能研究所の小野による発酵パワーの源「ぬか床」の講座で発酵のしくみや失敗しないぬか床作りについて学び、その後、東海漬物の『熟ぬか床』を使ったぬか床のかき混ぜ方の実演を行いました。

続いて行われた料理研究家 今川れい子先生によるお料理教室では、こつぶキューちゃん、におわなキムチを使ったアレンジレシピを調理しました。焼きサンドイッチにキムチロール、ポテトサラダと、ボリューム満点で、ランチに、またちょっとしたおもてなしにもなるメニューでした。

お食事をしながらの質問タイムでは、ぬか漬作りについての積極的な質問がたくさんありました。お持ち帰りいただいた『熟ぬか床』で、漬ける楽しみ、ぬか漬の美味しさを実感していただけたら幸いです。

【ぬか漬講座】



【お料理教室】



料理研究家 今川れい子先生による
レシピの説明

- 【本日のメニュー】
- ・キューちゃん焼きサンドイッチ
 - ・キューちゃんポテトサラダ
 - ・におわなキムチロール



1グループ6人で、レシピごとに担当を決め、短時間でテキパキと調理しました。



お食事タイム

大好評のぬか漬
(きゅうり、アボカド、パプリカ)



質問タイム



お土産としてお持ち帰りいただいた
「熟ぬか床1.2kg」