

教育委員会社会教育係では、小学生を対象とした事業「レッツチャレンジ!!」や、18歳以上の女性を対象とした家庭教育や一般教養の学習・レクリエーションを行っている「女性大学」、そして60歳以上のかたを対象とした「高齢者大学」など、市民の皆さんに気軽に参加していただける講座を多数開催しています。一部には調理実習をする講座もありますが、近年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、調理や試食を伴う講座はほとんどが中止となっています。



そのような中でも、令和3年度は地方創生塾という事業の一環で、芦別高校の生徒が「高校生カフェ」の実現を目指して活動しました。残念ながら緊急事態宣言の期間が打合せの日に重なるなどして「高校生カフェ」のイベントは開催できなかったのですが、令和4年度には何らかの形で開催できるよう方法を検討しています。

地方創生塾では、高校生たちでメニューをパンケーキに決めて、お客様に提供できるレベルのものを作れるように練習するべく、2回ほど試作会を開きました。自宅でパンケーキを作ったことのある生徒が少なかったこともあり、試作段階ではパンケーキに盛りつけた生クリームが溶けてしまったり、クリームを多く使いすぎてくどかったり、生焼けになったり逆に焦げてしまったりと、たくさんの課題が出ました。一方で、「バナナはすぐに色が悪くなるから、使わないほうがいいかもしれない」など、今後の工夫がみられる意見も出ました。

地方創生塾では、高校生たちでメニューをパンケーキに決めて、お客様に提供できるレベルのものを作れるように練習するべく、2回ほど試作会

今回の事業を通して高校生たちは、自分たちがイメージするものを実際にするものの難しさを感じたはず。お店でお客様に提供されるようなパンケーキは、焼き加減、見た目の美しさ、食感や食べやすいサイズ感など、さまざまな点から工夫がなされていて、自分たちも同じくらいのもを提供すると、多くの試行錯誤が必要であり、またその道のりはまだまだ遠いことにも気が付いたと思います。今後も試作を重ねて、自信をもって提供できるパンケーキが作れるよう、傍で応援させていただきます。

今回の事業を機に、普段の生活の中でも、なんとなく「こんなものが食べたい」と思うお客様のような視点だけでなく、作り手としての視点をもって、工夫できるだけの知識や技術を磨いてほしいと思います。

- ★家庭で食育を実践しよう★
(第3次芦別市食育推進計画より)
- ㊦朝ごはんをしっかり食べよう
 - ㊧しょっぱい味は控えめに
 - ㊨ベジタブル(野菜)はたっぷり
 - ㊩つかおう! 芦別産の美味しい食材
 - ㊪食育の日☆毎月19日は「みんなでごはんを食べよう」

けんちんうどん



1人分のカロリー
【437Kcal】

提供：野口病院

根菜類に多く含まれるカリウムには、体内にある余分なナトリウムを体外に排出する働きがあり、高血圧の予防やむくみの改善に効果があります。

汁物の塩分が気になる場合はカリウムを多く含む野菜などを具としてたっぷり入れるとよいでしょう。

▶材料 2人分……………
・うどん(乾) 160g・鶏ももスライス60g・小揚げ10g・冷凍里芋60g・大根50g・ゴボウ20g・ニンジン20g・長ネギ10g・だし汁3カップ・しょうゆ大さじ2・みりん大さじ1・塩小さじ1/5

▶作り方……………

- ①小揚げは細切り、里芋は1/2カット、大根とニンジンはちょう切り、ゴボウはささがき、長ネギは斜め薄切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、うどんを袋の表示通りに茹でて水気をきっておく。
- ③鍋にサラダ油を温め、鶏肉を炒める。他の具材も加えて炒め合わせる。
- ④だし汁を加え、沸騰したらアクを取って調味料を加え、具材がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤最後にうどんを加えて煮て、器に盛る。