

事業名:新宮町まちづくり活動助成事業「くらしにエコ」

5分煮るだけ♪ 冬のあったか鍋帽子クッキング♪ ～実演&フランチ～

活動日時:令和元年12月2日(月)

会場:シーオーレ新宮 栄養指導室・和室

参加者数: 会員4名(町内3名)、会員外8名(町内2名)、計12名(町内5名)

活動内容 ★ 5分煮るだけ♪ 冬のあったか鍋帽子クッキング♪ ～実演～ 10:00～11:30



講師・・・地球のめぐみSTAFF
F& 友の会(江川美佐子さん)



鍋帽子料理は、保温調理なので、ポトフは、開始時間前に、調理開始。

まずは、スタッフの自己紹介を簡単にし、鍋帽子保温についてのお話。

ご飯を炊いて、鍋帽子で保温調理。次に茶碗蒸しは、容器に、具を入れたものに、卵だしをそそぎ、鍋に入れて、蒸して、保温調理。



保温している間に、暮らしの環境問題のお話をしました。「買い物は投票なんだ」の絵本を使って、地球の大切さも伝えました。



★ プチランチ交流会 11:30～12:30

～ フチランチ メニュー ～

- ☆ 車麩のポトフ ☆ 茶碗蒸し
- ☆ 自然栽培（無農薬）の新米5分づきごはん
- ☆ 黒麹甘酒スムージー

茶碗蒸しが、とろっとしていて、絶品！ 調理が簡単で、美味しくできることを実感していただきました。皆さん、鍋帽子が欲しくなったようで、交流会のときに、鍋帽子作りを江川さんに教えてもらうことに決まり、ほとんどの皆さんが、1月に鍋帽子作りをすることに決まりました。

交流会では、人数も多くなかったのととてもまとまっていた、鍋帽子作りの話も盛り上がり、1月の日程まで即決していました。

★ 託児 お申し込みがなかったので、託児は、なし。

★ 参加者からの感想

30代 とても色々勉強させてもらいました。楽しかったです！

50代 省エネで、あたたかさの持続力にびっくりです。保冷にも使えるとのことなので、1年中使えて便利です！茶碗むしが、イチオシです。

40代 以前から興味があったので、やっと参加できて良かった。料理は美味しくて、作りたかった茶碗蒸しのレシピもゲット出来て良かった。

60代 環境に関心を持ち、実行する手段がわかった。

☆ 事業に関する 今後の活動展開

鍋帽子による保温調理は、省エネなので、エコでもありとても良いのですが、鍋帽子を手に入れるのが大変。今回は、鍋帽子作りを指導している、江川さんに手伝ってもらったので、鍋帽子作りを、実現することができた。鍋帽子を作って、省エネを実践することで、エコの推進に繋がるので、良かった。実演とランチで終わらず、参加者の自己紹介などの交流を深めたことが、次のステップへとつながった。