



「鍋帽子でエコクッキング♪」

日時:平成29年11月8日(水)

会場:シーオーレ新宮 3階 栄養指導室

鍋帽子を使った省エネ時短の調理方法を教えて頂き、野菜やお豆、お米の旨みたっぷり、煮崩れなしでおいしい料理ができることを、実際に体験できるお料理学習会を開催しました。

小さなお子さんをお持ちのお母さんにも参加していただけるように、託児もしました。

約1時間半かかるポトフを初めに作り、5分間火を使って煮込んでいる間、金時豆が煮崩れなしで作ることができること(実際に見ながら)や、鍋帽子がいかに省エネで優れた力を持っているかのお話をさせていただきました。5分後には、鍋帽子をかぶせてポトフの保温調理開始です。

次に、ごはんとプリンの実演をしていただきました。カラメルを作る時は鍋をゆすりながら、卵は切るようにとく、ごはんたきの最後は強火で10秒(蒸気をとばすため)等の細かいアドバイスに、参加者の方々はメモをとりながら真剣に学ばれていました。

最後に、とりハムの実演です。1日前に砂糖、塩、コショウをすりこんで寝かせていた鶏むね肉をおなべに入れて火にかけて、沸騰したら5分間弱火で。その後鍋帽子へ。とっても簡単で、スープも鍋料理や中華スープ、お味噌汁などに使えることに、参加者の方々もびっくりされていました。先生方の実演を見ながら、たくさんの質問が飛び交いました。



▲鍋帽子で、保温調理中！

☆参加者からの感想

- ・ガス代がかなり節約できるので、実際にやってみたくまりました。
- ・いろいろな料理に応用できてよいと思った。火事の心配もないし、時間もできるし、ガス代の節約にもなって、すごくいいです。
- ・いつもコンソメを入れて作るポトフが、塩だけであんなに美味しく作れるんだと感動しました。鍋帽子で節約(時間も光熱費も)できると、ゆとりがもてそうな気がします!! 鍋帽子ぜひ作りたいです!!
- ・すごく簡単においしい料理が、短時間でたくさん出来て、驚きの連続でした。ありがとうございました。鍋帽子、すぐに使ってみたくまりました。