

## 2014 男のエコ・クッキング 実施報告

[戻る](#)

1. 日時:2014年11月28日(金) 10:00~13:30

2. 場所:健康管理センター2階 調理実習室

3. 参加者:会員、一般 16名  
講師:5名(寒川町食生活改善推進員)

### 4. 実施状況

寒川町環境課との共済で実施。

- 1) エコ・クッキングの説明を受ける  
商標を持つ東京ガスの担当者からエコ・クッキングの説明をして頂いた。
  - ・材料は地産地消を心がける
  - ・旬の食材使う
  - ・食材は使い切る
  - ・油はなるべく使わない
  - ・残さない
  - ・片付けの時油は拭き取る
 など、エコ・クッキングの要件をおさらいした。

### 2) 調理実習

4名づつ4つの班にわかれ、講師の指導のもと、エコ・クッキングを実践。4品目の料理を実施し、試食した。思ったより簡単に調理できたのは、講師の方々の前準備と指導の賜物でしょうが、自分の腕も少しは向上したような気持ちになりました。料理は美味しかったです。もちろん残さず食べました。

講師の方々には本当にお世話になりました。今後意識して、エコ・クッキングを心がけてゆきたいと思います。

写真①: 今回のメニューです。  
ご飯と卵とじは講師に作って頂きましたが、おかずは参加者の手作りです。



写真②: 講師の方々



写真③: 説明を聞く参加者



写真④: さて、このいもどうする?



写真⑤: コンロの火はまかせなさい  
って誰も見てない



写真⑥: 指氣をつけてね



写真⑦: まな板が怖い





写真⑧：なんとかできた、  
やった！



写真⑨：早く食べよう、うまいまい

