

成人部

部員 13名
部長 渡部 幸子
副部長 杉山 和枝

【活動目標】

- ・ 伝統食に関すること（伝統食の継承）
- ・ 若い世代から成人の健康管理に関すること（減塩・肥満）

令和5年6月28日（水）

保健福祉センター4階

調理実習室

出席者 11名



1. 部会

- ・ 令和4年度の活動報告と決算報告
- ・ 令和5年度の活動計画（活動は年3回とする）

2. 第1回学習会（調理実習）

<献立～適しおレシピ～>

- ・ 鶏ひき肉の香味焼き
- ・ 小松菜と大根のマヨポン酢和え
- ・ とうもろこしごはん

<感想>

・ 鶏ひき肉の香味焼きはネギ・ショウガ・ごまの風味で減塩もでき、また枝豆・レンコンの食感と色合いもよく、おいしかった。

・ 調味料を組み合わせることで、おいしく減塩できることを学んだ。

・ とうもろこしをそのままお米の上にのせて炊くことで、簡単にとうもろこしごはんができた。好みでバターを加えて、さらにおいしくなった。





令和5年11月17日（金）

アオウゼ4階

調理実習室

出席者 13名



第2回学習会（調理実習）

＜献立～次世代に伝えたい郷土食と減塩レシピ～＞

- ・枝豆と塩昆布の焼きいなり
- （今回は混ぜごはんのみとした）
- ・野菜の凍み豆腐巻き
- ・さつま芋とこんにゃくの白和え



＜感想＞

▶凍み豆腐を次世代に伝えたい郷土食として新たな調理法で身近に感じることができた。

▶凍み豆腐の生産が盛んな地区の佐藤さんから現在の凍み豆腐作りの現状と新メニュー（ハンバーグ・カツ）の紹介があり、勉強になった。他のメニューもぜひ試してみたい。

▶さつま芋とこんにゃくの白和えはさつま芋の甘味とこんにゃくの食感で味もおなかにも満足感の高いレシピになった。

▶枝豆と塩昆布のごはんは子供から大人まで幅広い世代が手軽に楽しめると思った。

令和6年2月21日（水）

峰亀曾根田店

出席者 9名

反省会

＜今年度の反省＞

▶コロナが収束したことにより、計画通りの活動ができたのがよかった。

▶学んだ適しおレシピや新しい郷土料理を少しでも多くの人に伝えていきたい。

▶次年度も積極的に活動に参加し、健康作りのためにいろいろ学んでいきたいと思う。