

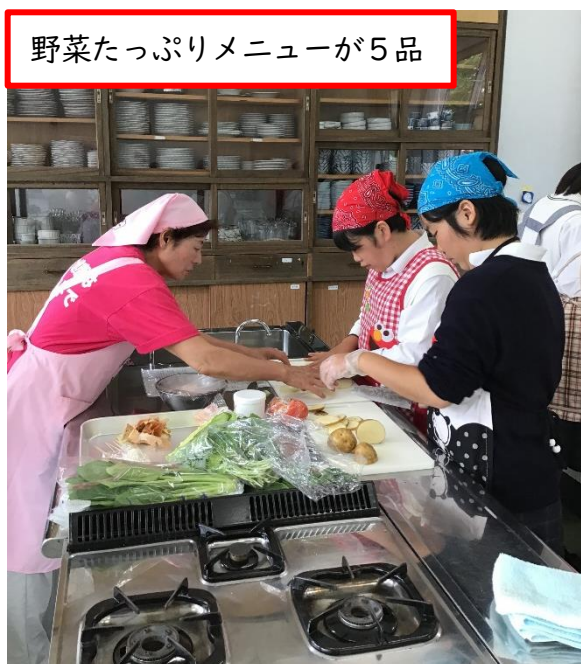
「食文化」 郷土料理講習会

9月12日の「県民の日」を前に、伯耆町の食生活改善推進協議会の皆さんの指導の下、郷土料理である「大山おこわ」を中心とした料理5品に挑戦しました。

大山おこわは、具材を細かく切って煮込んだ後、その煮汁を餅米に吸わせ、具材と合わせて蒸し上げ作りました。他にもイタリアンチキンソテーや小松菜とのりの和風サラダなど、野菜たっぷりの料理が完成し、指導していただいた皆様と一緒に楽しく味わいました。

調理の後、朝食の大切さや塩分の取り過ぎなど、高校生の食生活の課題について御講義いただき、食の大切さを考えることができました。

野菜たっぷりメニューが5品



初めてのおこわづくり