

## 社会見学を終えて

去る9月27日(火)、雪印横浜チーズ工場に行ってきました。24名の参加があり、料理教室、工場見学、試食と、楽しいひとときを過ごしました。

### アンケートの結果(回答24名)

① 料理教室について

・よかった 23名    ・ふつう 1名    ・よくなかった 0名

② 工場見学について

・よかった 15名    ・ふつう 9名    ・よくなかった 0名

③ 参加費用(500円)について

・安い 18名    ・ちょうどよい 6名    ・高い 0名

④ 今後PTAで企画して欲しいことは

- ・ビール工場、ハム工場、お菓子工場、化粧品工場の見学
- ・ミュージカルなどの芸術鑑賞会
- ・ヨガ教室    ・絵手紙教室    ・みかん狩り
- ・今回のような体験型+見学



⑤ ご意見

- ・おいしくてヘルシーでリーズナブルな料理教室で、参加して良かったです。
- ・とてもなごやかで充実した一日を過ごすことができました。チーズがもっと好きになりました。
- ・とても楽しかったです。料理教室もレパートリーが増えて良かったですし、おみやげ、試食もうれしかったです。
- ・なすの丼がとてもおいしかった。なすとチーズが合うとは思いませんでした。



料理教室で、皆さんに好評だったレシピをご紹介します！



## なすのチーズ丼

### 材料（6人分）

- ・なす 6本（480g）
- ・切れてるチーズ 12枚
- ・大葉 6枚（6g）
- ・かつおぶし 1袋（5g）
- ・サラダ油 適量
- ・ご飯 6人分（660g）

### ～ タレ ～

- ・だし汁 大さじ4（60ml）
  - ・しょうゆ 大さじ4（72g）
  - ・みりん 大さじ4（72g）
  - ・日本酒 大さじ4（60g）
  - ・砂糖 大さじ2（18g）
- 鍋で温めて一度沸騰させる。

### 《作り方》

- ① なすはヘタを切り落として縦半分に切り、さらに縦に切り込みを入れる。
- ② フライパンに油を熱し、なすを入れてしんなりするまで焼く。一度火を止め、なすの切り込みにチーズをはさみ、タレを加えて再度、軽く火を入れる。
- ③ ご飯にかつおぶしを混ぜて器に盛り、1/2に切った大葉となすをのせてタレをかける。

※ 和風の味付けのなすにチーズが意外に合っ、とってもおいしい一品です！

全部のレシピを載せられなくて残念ですが、ほかのメニューで教わった工夫も少しご紹介します。



### チーズといんごのサラダ

マヨネーズにヨーグルトを加えて（4：3の割合）、さっぱりとカロリー控えめに。

### チンゲン菜のスープ

オートミールを加えて、普段とりにくい食物繊維をたっぷりと。

チーズは吸収率のすぐれたカルシウムを豊富に含んだ食品です。皆さんもぜひ参考にしてみてください。

最後に、参加してくださった方々、アンケートへご協力いただきまして、どうもありがとうございました。