

# 『夏休み子ども草木染教室』『大人の料理教室』

石川県立生涯学習センター能登分室

## はじめに

大変好評であった「夏休み子ども草木染教室」と「大人の料理教室」を今年度も引き続き、開設した。草木染をしてみたい、料理に興味があり、自分で料理を作り、楽しく食べたいという思いの人が集まったの開催となった。

能登には、自然の素材が豊かであり、のと藍を使った草木染の関心が高まっている。また、山海の豊富な食材があり、海外からも多くの方々が、能登の料理を楽しみに訪れている。昨今、地域の方々も様々な料理方法で楽しみたいという気持ちがあり、いっそう料理教室への期待が高まっている。

## 一 夏休み子ども草木染教室

### ○趣旨

穴水町の新谷工芸で能登草木の染め研究室代表講師である新谷幸子氏を講師に招き、穴水町立諸橋公民館を会場に児童とその保護者を対象として、二日間に渡り、草木染に取り組んだ。

### ○日時

第一日目 七月二十四日(土)



九時半～十一時半  
第二日目 十月九日(土)  
九時半～十一時半

※新型コロナウイルス感染症拡大の影響で十月に実施された

○講師 新谷 幸子氏

○定員 児童八名

○材料費等一人 一、二〇〇円

第一日目『のと藍でエコバックを染めよう』

まず新谷先生から、割り箸、輪ゴムや洗濯ばさみ等を使って布を織り込むと、どのように染め上げるかの説明を受け、各自が思い思いに白いエコバックを織り込んでいった。

織り込んだエコバックを藍液につけ、空気と水で酸化させ、藍色に発色させた。



第二日目『藍染めエコバックに文様を描こう』

藍色に染め上がったエコバックに抜染のりで好きな模様を描いた。抜染のりを乾かした後、そののりを水で洗い流すと藍色が抜け白い模様が見えた。アイロンを掛けて完成した。



## 二大人の料理教室

### 「秋の味覚豊富なメニューと郷土食メニュー」

- 趣 旨 秋の食材を生かした  
手軽な料理作りを楽  
しむと共に、地域の  
食文化や健康食の理  
解も深める。

○日 時 十一月二十日(土)  
十時～十三時

○講 師 沖崎 美子 氏

○定 員 八名

○材料費等一人 650円

講師の沖崎美子さんは、地域活動栄養士として、公民館等で料理教室を開催されている。また、その傍らで、若い頃からの夢「障がいのある方に、食を通じた支援をすること」を実現するために、障がい者の作業所やグループホームで、食事の提供に携わっている。

前半の講義では、秋の地物を使った郷土食のレシピを説明された。輪島の郷土料理として、秋の食材を使ったメニューについても紹介していただいた。

実習は、参加者七名が二班に分かれて行った。当日のメニュー六品を紹介する。



### ☆筑前煮

#### 材料(4人分)

- 鶏もも肉(200g) / ごぼう(80g) / れんこん(200g) / 人参(100g) / こんにゃく(100g) / 干し椎茸(4枚) / サラダ油(大さじ1.1 / 3) / 出し汁(2カップ) / みりん(大さじ4弱) / 酒(大さじ1.1 / 3) / 醤油(大さじ4)

### 作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、熱湯にさつと通して余分な脂を取り除く。
- ②ごぼう、れんこん、人参、こんにゃくは乱切りにし、それぞれ下茹でにしておく。
- ③鍋に①の鶏肉、②の具にだし汁と調味料を加え、アクを取りながら柔らかくなるまで煮詰める。

〈一人分の栄養価〉エネルギー209キロカロリー、塩分2.8g

### ☆里芋ご飯

#### 材料(4人分)

- 米(4合) / 塩麴(大さじ2) / 里芋(150g)

#### 作り方

- ①米を洗い、水けを切って炊飯器にセットする。
- ②塩麴を加え、2合の目盛まで水を加える。
- ③1.5cm厚さのいちよう切りにした里芋を加え、炊く。

### ☆秋野菜とさつまいもとしめじのきんぴら

#### 材料(1人分)

- さつまいも(40g) / しめじ(40g)

- ／大根、ブロッコリー、人参(適宜) / ごま油(小さじ1 / 3弱) / 醤油(小さじ1 / 2) / 砂糖(小さじ1 / 3) / 酒(小さじ1)

#### 作り方

- ①さつまいもは皮付きのまま4cm長の棒状に切り、ラップで包んで電子レンジに2分ほど加熱する。しめじは1本ずつほぐす。
- ②しょうゆ、砂糖、酒を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を熱し、さつまいも、しめじ、大根、ブロッコリー、人参を入れて炒める。
- ④しめじがしんなりしたら②を回し入れ、汁気がなくなるまで炒める。

〈一人分の栄養価〉エネルギー90キロカロリー、塩分0.4g

### ☆青菜入り麻婆豆腐

#### 材料(4人分)

- 木綿豆腐(1 / 2丁) / 青菜(120g) / 豚ももひき肉(80g) / ねぎ(40g) / にんにく(少々) / 生姜(少々) / ごま油(大さじ2) / 片栗粉(大さじ1) / A醤油(小さじ2) / 味噌(大さじ1) / 砂糖(小さじ1) / 豆板

醬(小さじ1) / スープ(1カップ)  
(固形ブイヨン1個)

### 作り方

①木綿豆腐は水気を切って1cm角に切る。青菜は茹でて2cm長に切っておく。ねぎ、にんにく、生姜は、みじん切りにする。  
②中華鍋を熱してごま油を入れ、ねぎ、にんにく、生姜を香りが出るまで炒め、豚ひき肉を加えて更に炒める。

③固形ブイヨン水を水で溶かしスープを作っておく。

④②にAの調味料を入れ、煮立ったら豆腐と小松菜を加えてさっと煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。

(一人分の栄養価) エネルギー 143キロカロリー、塩分1.2g、蛋白質11.2g、カルシウム191mg

### ☆かじめのごまあえ

#### 材料(8人分)

干しかじめ(10g) うち豆(30g)  
ごま(90g) 砂糖(30g) 味噌(20g)

### 作り方

①かじめをさつと洗い、茹でて水

で、しばらくあく抜きをする。

②うち豆は塩茹でし、水を切ったかじめをざく切りする。

③ごまをすりつぶし、砂糖と味噌を混ぜ、ごま味噌を作る。

④③のごま味噌にかじめとうち豆を加え、混ぜ合わせる。



### ☆豆腐白玉

#### 材料(5~8人分)

白玉粉(100g) / 絹豆腐(100g) / 砂糖(適宜) / かぼちゃ(適宜)

(一人分の栄養価) エネルギー72キロカロリー

### 作り方

①白玉粉に豆腐を加え、指でもみ込むようにして、ぶつぶつがなくなるまで溶かす。

②①を適当な大きさに丸め茹でる。

③湯の中で浮き上がってきたら冷水に取り冷ます。

④好みで、きな粉と砂糖をかける。  
※豆腐は水切りせずに、そのまま使う。丸める時、指で中央をへこましておくと早く茹で上がる。

フルーツポンチなどに加えてもおいしく頂ける。

参加者の皆さんは、すぐに打ち解けて楽しい雰囲気の中、協力しながら、手際よく、料理作りを行っていた。レシピを基に要点を確認し、疑問点は積極的に講師に質問するなど、充実した料理教室となっていた。

今回は、コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、作ったものは、会食せず持ち帰ることにした。

次年度も開催してほしいという

声が多く聞かれた。



### おわりに

今年度もこの二つの講座を開催するにあたり、お二人の講師から格別のご厚情を賜り、心より感謝申し上げます次第である。

