

市民講座 料理講習「簡単♪鶏ハムアレンジレシピ」

令和元年12月5日（木）、市民向けの料理講習会「簡単♪鶏ハムアレンジレシピ」を、中央公民館で開催しました。この講習会は、家事援助サービスで就業する会員向けに行っている講習会と同様の講習会を60歳以上の市民の方を対象に、実施したものです。「市民と市政」の募集記事に応募された女性21名の方が参加されました。



講習会では、まず当センター職員がシルバー人材センターの概要説明と入会案内を行いました。



その後、低カロリー高タンパクの鶏むね肉を使い、今話題の鶏ハムを作り、この鶏ハムと旬の冬野菜を使って、ハムカツやサラダ・スープ・鬼まんじゅうなどを作りました。

参加者の皆さんは5つのグループに分かれ、広島県栄養士会の先生3名のご指導により、協力して手際よく作業を行い、見る見る間においしそうな料理の数々が出来上がっていきました。

全部のグループの料理が完成した後、さっそく全員で出来上がったばかりの料理をいただきました。しっとりとした手作りの鶏ハムの美味しさに驚かれ、冷蔵庫で2～3日保存できるということから、また作って家族や周りの人にも食べさせたい、他のアレンジも試してみたい、と食事をしながらの話にも花が咲きました。

参加者の中から一人でも多く方が入会され、特に担い手が不足している家事手伝いなどの仕事で活躍していただくことを期待しています。

