

第 27 回 アイリス食の会研修会 報告

日時：2018年6月23日（土）10：30～14：30

場所：広島女学院大学 ソフィア 2 号館 203 教室・ソフィア 1 号館第 1 調理実習室

内容：講演会、調理実習・テーブルコーディネート

テーマ：人生 100 年時代に向けて

「健康で幸せになるための腸力アップ ～いつもの料理をちょっとおしゃれに～」

◆講演会 講師：山代 春美さん（アイリス食の会代表）



講演会では、本会代表の山代春美さんより、人生 100 年時代に向けてをテーマに、長寿の秘訣として免疫力を高める食卓についてのご提案がありました。100 歳まで健康で過ごすためには、腸内環境を整えること、旬の野菜を食べることなど、日々の生活を見直すことが大切であると分かりました。

◆調理実習・テーブルコーディネート 講師：加藤 集子さん、田中 節子さん



講師の加藤集子さんと田中節子さんは、毎回の研修会で素敵なテーブルコーディネートを提案して下さっています。本研修会では、半月盆にもみじの箸置きや夏を感じる盛り付けやあしらいの技法を基本として、プレートや食器、葉らんやぎぼしなどを用いたアレンジ型のテーブルコーディネートも紹介していただきました。



メニューは香りご飯、鰯の南蛮漬け、炊き合わせ、冬瓜汁、桂花陳酒のくずしゼリーでした。ちょっとした工夫がおいしさや彩りを良くし、味に広がりを持たせることを、調理実習を通して学びました。

冬瓜汁は故奈宮悦子先生のレシピをアレンジされたと伺っています。奈宮先生は1997年4月に平野先生と平原先生のご退職を機にアイリス食の会を立ち上げる際の発起人として名前を連ね、本会の代表も務めてくださいました。冬瓜汁をいただきながら、アイリス食の会の源流が脈々と受け継がれていることを強く感じるとともに、今後の会の発展を願う一日になりました。