



ちいさなひかり

CHIISANA-HIKARI

[陰陽調和・重ね煮料理教室]



重ね煮料理法

重ね煮料理法は、野菜本来のうまみを最大限に引き出してくれる料理法です。東洋に古くから伝わる「陰陽論」の考え方を料理に用いて、お鍋の中で素材を層のように一定の順序で重ねていきます。これに火を加えることによって、異なる力を持つそれぞれの野菜がお互いに影響しあい、うまみや甘みを引き出してくれるのです。この方法だと砂糖も化学調味料も必要なく、最小限の調味料で驚くほどおいしくなります。根っこや皮やアクさえもうまみに変えるため、自然のおいしさを丸ごといただくことができるのです。

シンプルでおいしいごはん

素材を層のように重ねる以外にも、皮をむかない、アク抜きをしない、野菜の葉から根まで丸ごと使用するなど、従来の料理法とは異なり、はじめは戸惑う方もいますが、裏を返すと一般的におこなわれている下ごしらえの工程をほとんど必要とせず、とても簡単な料理法であることに気がつきます。そして調味もシンプルに塩や醤油など最小限に加えて完成した料理を口にしたとき、野菜の本当のおいしさに気づかされます。どこにでもある蓋のついたお鍋がひとつあれば始めることができ、レシピも煮物料理にとどまらず、揚げ物や和え物など数多くの料理への応用が可能です。

アレルギーをお持ちの方や、母乳育児中のお母さんなど食事の範囲が制約される方にも安心して食べることができ、肩肘をはずらず、毎日自然体で実行していただける料理法です。



重ね煮料理教室

[教室] 重ね煮クッキング『ちいさなひかり』

[開催日] 毎月 第4金曜日

(7月、12月、3月は親子クッキング、8月は休み)

[時間] 10:00 ~ 13:00

(料理 1.5時間、試食 1時間、後片付 30分)

[場所] 鎌取コミュニティセンター調理室

[参加費] 各回 2,000円 ※材料費等込み

[持ち物] エプロン、三角巾、手拭き、*容器

*容器は余った料理のお持ち帰り用です。

[定員] 10名 ※親子クッキングの回は4組まで

[連絡先] ブログのメール送信機能をご利用ください

奇数月の開催では、一般的にアレルギーとされている材料(大豆、小麦等)の使用は控えながら、米醤油や雑穀味噌など、あまり知られていない日本各地の調味料を使用したレシピをご紹介します。

年間スケジュール

1/29	アレルギー対応クッキング
2/26	通常クッキング
3/26	親子クッキング
4/23	通常クッキング
5/21	アレルギー対応クッキング
6/25	通常クッキング
7/23	親子クッキング
8/27	お休み
9/24	アレルギー対応クッキング
10/22	通常クッキング
11/26	アレルギー対応クッキング
12/24	親子クッキング

※日程は変更される場合があります。申し込み時にご確認下さい。

4月以降の内容は変更
になることがあります