

だしとスパイスで健康に

八学短大付属幼稚園児と保護者

ルー不使用カレーうどん作り

八戸

八戸学院大・短大地
域連携研究センターは



スパイスを使ってカレーうどんを作る参加者

8日、同学院光星高で、八戸学院短大付属幼稚園の園児とその保護者を対象に食育体験イベントを開き、参加者がスパイスとだしを使った料理を通して健康の在り方について学んだ。

ハウス食品グループ(東京都)、だし製品の製造販売をする静岡屋(八戸市)、海産物卸売業のひろの屋(洋野町)の協力を得て初めて開催。

この日は、だしソムリエ協会会員で静岡屋の金山和歌子さんとハウス食品の三宅勇緒さんが講師を務め、親子14組がカレーうどん作りに挑戦した。

金山さんがだしの取り方などを参加者に伝授した後、三宅さんがスパイスについて講演。「香辛料には香り、色、辛み付けの3種類の役割がある」と話して、カレーパウダーを作るためのスパイスについてそれぞれ解説した。

5班に分かれた参加者は、自作のカレーパウダーとだし、うどんなどを使って調理。ルーを使用しないカレーうどんに舌鼓を打った。

参加した主婦の中山めぐみさんは「ルーと違って食べた後でも体がぼかぼかする」と笑顔。息子の拓飛ちゃん(6)は「スパイスを使った料理はおいしかった」と話し、スパイスやだしがもたらす健康効果を体感した様子だった。(玉川那津美)