

【初台キッチン 前回の講座風景をご紹介します】

●ごはんの食べくらべ●

第1弾～第3弾

北海道や新潟・北陸のお米、ロウカット玄米等を食べくらべ。
ランチしながら情報交換。お友達やご家族みんなで参加いただける、
らでいっしょぼーやの講座の中でも年齢層の幅広い講座です。



第1弾

2016年1月30日（土）
～新潟・北陸の新品種～

スライドを見ながら、生産者さん
からのお話。畑の様子や栽培のこ
だわり、新種誕生の苦労話など。
普段聞けないことばかりです。



みずほの輝き・コシヒカリ・にこまる
・お米ソムリエによるブレンド米
等のごはんを食べ比べ。

シールを貼った紙皿のごはんを食べ
ながらアンケートに答えてもらいま
す。
銘柄当てクイズは、生産者の人でも
全問正解は難しいようでした。
つやつやしてる。ちょっと甘いか
な？等…みんな真剣です。

《ランチメニュー》

- ・連根ハンバーグ
- ・かぶとブロッコリーの
土佐酢和え
- ・味噌汁、フルーツ他



お米ソムリエさんからは、お米の研ぎ方、浸水時間、精米方法、保管方法等のお話がありました。



ランチを食べながら情報交換。
元氣くんのおすすめは？
〇〇がおいしいわよ！
ランチを食べながらなので、初対面でも話はずみです。

ごはんが
おいしいね♪



第2弾
2016年2月21日(日)
～北海道の新品種～

- ・ななつほし
- ・ゆめびりか
- ・おぼろづき
- ・ふっくりんこ
- ・きたくりん

同じ炊飯器で炊いた5種類を食べ比べます。



紙皿にごはんをよそったら食べ比べスタート!

ごはんの評判も良く、5つの炊飯器は空っぽになりました!!



ランチを食べながら、家族や友達と楽しくおしゃべり。皆さん、生産者さん達にもいろいろ質問をしていましたよ。



《ランチメニュー》

- ・厚揚げと根菜のラタトゥーユ
- ・ブロッコリーとささみのイタリアンマリネ
- ・味噌汁、フルーツ他



スライドを見ながら、生産者さんや商品担当者から、お米の現状や栽培方法、生産地についてのお話を聞きます。

食事が終わったらアンケートを記入。皆さんいつも真剣に答えてくださるのでとても参考になります。ありがとうございました。



第3弾
2016年4月9日(土)
～ロウカット玄米～

今回は、白米のように食べやすく玄米表面の「蠟(ロウ)」層をカットした玄米の食べ比べです。

ロウカット玄米をカレー・炊き込みご飯・チラシ寿司にして食べくらべていただきました。小さいお子さんたちもたくさん食べてくれました。玄米は男性に敬遠されがちですが「これならいいかも!」と感じてもらえたら、うれしいです。

ロウカット玄米の特徴やおいしい炊き方等。お話やクイズもみんなで楽しみながら、知識を得ていただけたようです。



◆講座参加者特典として…。元気くんの商品を、少しだけお安く販売しています。カレーや缶詰、ジュースなどはお試し用としてバラ売りも。ご好評につき、毎回商品アイテムも増やしています。

