

## 【初台キッチン 前回の講座風景をご紹介します】

### 特別講座

### ●出張！やさいのきょうしつ●

2016年5月3日（火・祝）11：00～14：00



講師：みなくちなほこ

### “やさい番長”の本領発揮！

「ばれっと」歴25年のみなくちなほこ先生が初台キッチンまで“出張”開催する「やさいのきょうしつ」。「箱を開けることから」スタートし、どんなメニューになるかはその日の「ばれっと」次第。

届いた野菜や果物、卵を使ってランチメニューを仕上げていきます。何を作るかわからないから、参加者はワクワク、でもスタッフはドキドキ…。

今回の講座はサプライズが、いっぱいでした。



野菜セット「ばれっと」は生活スタイルに合わせて色々選べます！



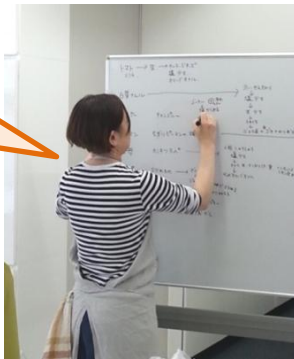
1 届いたばれっとの箱を開け、食材を確認。先生からどんどんアイデアが出ると、皆さんからも「いいですねー」の声。



マリネはどう？

2 先生が、ホワイトボードにレシピや調理のワンポイントをどんどん書いていきます。レシピが決まったら先生の指示の元、みんなで手分けして作って行きました。

ピーマンは切らずにちぎってね。



料理が出来たら、食べながらおしゃべり。友達の家でお料理しているみたいです。



こんなメニューになりました♪

- ・トマトのマリネ
- ・白菜のナムル
- ・ゴーヤーチャンプルー
- ・ちぎりピーマンの焼きナムル
- ・人参の柑橘ラペ
- ・大根葉の炒め物
- ・ポテトサラダ
- ・ほうれん草のバルサミコバター炒め



3

材料がまだまだあるので、第2ラウンドの始まり！  
「さてさて今度は何を作ろうかしら？」と先生からアイデアが出ます。



いい感じに  
焼けたかな？



次のメニューはこんな感じ

- ・牛しゃぶしゃぶ
- ・かぶのクミンバターステーキ
- ・トマトの炊き込みご飯
- ・ブロッコリーのペロンチーノ
- ・その他野菜の炒め物等々



【講座後のアンケートには…】

- ・野菜のセット「ばれっと」に入っている野菜の種類が違うのに驚いた。
- ・バランスよくセットされているし、バラエティ豊かだと思った。
- ・いつも使っている野菜を別の角度から、切ったり炒めたりすることで、こんなに素材が変わるのかと新たな発見があった。
- ・あらかじめ決まっているメニューではなく、その場で決めていくスタイルが新しく、ワクワクが続いた。
- ・オフィスビルにあるキッチン？と思ったけど、見晴らしが良くとてもキレイだった。

