

缶詰やレトルトを上手に利用

マルハニチロ  
食品

親子でつくる

ECO楽クッキング

マルハニチロ食品では、福岡市東区にある「TNC 西日本文化サークル」で、親子料理教室「安井レイコ×マルハニチロが贈る 親子でつくるECO楽レシピ」を開催しました。小学生を中心にした子どもたちとそのお母さん、12組が参加。マルハニチロ食品のさば缶やレトルトのビビンパなどを使った料理にチャレンジしました。



講師  
エッセイスト・料理

いよいよクッキングがスタート。野菜をふんだんに使う「夏野菜とさばのダッカルビ風」では、びつたり後ろに付いたお母さんにサポーターさながら子どもがピーマンやキャベツやニンジンなどをカットしている姿が多く見られました。「韓国風汁なし冷麺」では「レトルトのビビンパは温める必要がなくそのまま和えるだけだから便利」と感想を口にするお母さんも。このメニューはビビンパで和えた麺の上炒めた牛カルビやゆで卵や野菜などをトッピングするので、子どもたちはいちだんと楽しみに盛り付けに挑戦していました。

親子がトライするのは、さば缶を使った「夏野菜とさばのダッカルビ風」、レトルトのビビンパを利用した「韓国風汁なし冷麺」、「マンゴーゼリーシェイク」(ちよつとぜいたく今日のくだもの完熟マンゴー使用)の3品です。まず、講師の安井レイコ先生が参加者の前で作り方を実演。さば缶のさばは骨まで食べられ汁も利用できるなどまるごと使える利点や野菜の皮や芯も食べようなど、エコ的な話も交えながら分かりやすく料理を作っていました。

料理が完成した後は安井先生から「野菜やお肉を大事に使うこととはその命も大事にすること。お父さん、お母さん、お友達、何でも大切にすることを学んでください」という話を聞き食事タイムへ。半冷凍のマンゴーゼリーに牛乳とちみつを加えた「マンゴーゼリーシェイク」も加わり、いっせいに楽しい笑顔が咲き、全員完食しました。またマルハニチロ食品の社員による魚と缶詰に関するプチ講座も実施。日本人の魚の消費量や、さばの高い栄養価、缶詰が保存料なしで3年間保存できることなどがレクチャーされました。その他、子どもたちが持参した大切な宝物をその場で缶詰に詰めるオリジナル缶詰づくりも行われました。料理する楽しさや食材を大事に使うことなどいろんな気付きがあり、親子の触れ合いもいっそう深まった1日になりました。

