

## 500Kcal 料理教室に参加して・・・“食べる” だけです・・・

「500kcal 料理教室のお一人キャンセルのお料理を食べませんか？」と栄養科の小沼智子科長からのお誘いが！！別館 2 階の栄養科相談室に小走りで向かうと、小沼科長と参加されたご婦人（お姉さま）方と楽しそうに会食中。華やかな雰囲気にな釣り合いな輩と一緒に混ぜて頂くこととなりました。皆様が作られた、ランチョンマットに彩られたカラフルなお料理のレポートをさせていただきます。



### 《秋カレー》

きのこ野菜が乗ったカレーライスは、その名の通り“秋カレー”！まずルーとご飯だけで頂きましたが、カレーのスパイシーな風味の奥から、バターの香りとともに洋風のだしの深い味がします。**これはうまい！！**ルーの上に色とりどりに添えられたトッピングのきのこ（エリンギ・まいたけ・しめじ）と野菜（オクラ・パプリカ）はオリーブオイルを絡めてオーブンで焼いたとのこと。シャキシャキした食感がかみしめるとそれぞれの素材のうまみが！そのうまみを口に含んだままカレーをほおぼる。**さらにうまい！！これは良いですよ！！**小沼科長によれば、ルーには塩こうじをもみこんだ豚肉とキノコも炒めて煮込まれているとのこと。この味わい深さと楽しい食感は、それぞれの素材の持ち味を生かしながら調和させた賜物でしょう！“カレーは大盛り”を哲学とする小生には最初、量が少ないかと思われましたが十分に**食べ応えあり！満足しました！！**

### 《根菜ゴマ酢和え》

酢漬けされてゴマの和えられた“ごぼう”と“レンコン”はしっかりした噛みごたえ。コクのあるカレーにぴったりのさわやかなおかずでした。



### 《ヨーグルトゼリー》

ゼラチンで固めたプレーンヨーグルトに、トッピングの“生イチジク”と“ブルーベリージャム”の甘さで頂く冷たいデザート。このプルンプルンの食感は寒天では出せないとのこと。ブルーベリージャムは糖尿病治療用の低カロリージャムだそうです、小生には違いがわからない！



### 《ヨーグルトの漬物》

言われなければ気づかない“ヨーグルト床”で漬けた“かぶ”と“きゅうり”のおいしい漬物。ピクルスほど強烈な個性はなく、どんな食卓にも溶け込むさわやかな風味です。塩味もわりと効いていており、いつもの“醤油と味の素”は必要ありませんでした。小沼科長によると“塩こうじブーム”の次は、“ヨーグルト床”とのことでした。



なんとこれ全部で 500 キロカロリー！！信じられません！！目からうろこです！！小沼科長の書かれた「500Kcal 献立ブック」（主婦と生活社）が家にありますので、もう一度読み返さねば！！

食事もさることながら、“会食”も楽しませて頂き、皆様が健康に留意されながら食生活を楽しまれていることが良くわかりました！！小沼科長！！またいつでも呼んでください！！

(9月14日・87Kg・男性職員)