

本渡分会亀場地区 健康料理教室活動報告（2026 9 24）



亀場地区で地区振興会街づくり協議会主催の健康料理教室を開催しましたので報告します。

日 時：2026 年 9 月 24 日（木） 9：00～12：30

場 所：亀場地区コミュニティセンター

参加者：9 名 食改 8 名 合計 17 名

1) 講話

「熊本地震から見える 備えておきたいこと」

講師：風間 泰民子

2) 調理実習

- ・バッククッキングごはん
- ・千切り大根のはりはり漬け
- ・たたききゅうりの韓国のりあえ
- ・サバ缶トマトカレー



3) 参加者の感想

- ・楽しかった
- ・カレーにトマトを入れていたのが美味しかった。
- ・バックご飯は初めてだった。炊き立てのご飯の匂いが良く、美味しかった。
- ・家では調理はせず妻任せ、でも少しは作れるようになりたいと思った。

4) 食改の感想

- ・バックご飯は、鍋の中の水が大量で沸騰するのに時間がかかった。つける時間 30 分、炊く時間 20 分、蒸らし 10 分のほかに沸騰までの時間が 15 分ほどかかった。他の料理は水が少なく、包丁もまな板も使わない簡単な調理だった。
- ・タイムリーな話題で、参加者からもよい生活の知恵も出してもらい、これからの役に立ちそうであった。
- ・食改会員の方にも災害食研修の一環で多数参加してもらった。

