

# COOK FOR ONESELF 講座

(独り立ちのための食講座)

2月22日(水)・24日(金)・25日(土)に、野菜ソムリエプロの資格をもつ齊藤 緑(ゆかり)先生が、遺愛に来て下さって、遺愛を卒業して自立する高校3年生のために調理室で食講座を開いてくれました。

参加者は保護者・卒業生もあわせて延べ27名でした。内容の濃い講座で、とてもおいしい料理を楽しく作り、食べることができました。

毎回はじめに40分程度の齊藤先生のレッスンがあり、「食材購入&保存のコツ」、「栄養バランスセルフケア」「持続可能な時短料理レシピ」「一生使えるお弁当づくりの色々」などを学び、調理に入りました。

1日目はスープカレー、2日目はキンパ、3日目はサンドウィッチでした。どれもとてもおしかったようです。

私は3日目の野菜をふんだんに使ったサンドウィッチを食べましたが、これまでの66年の人生の中で一番おいしいサンドウィッチでした。野菜がたっぷり入っているのですが、野菜を感じさせない味で、本当に不思議でした。

今回の講座にあたっては、知内でコメ農家を営む帰山さん(お嬢さんが昨年3月に遺愛を卒業しています。)から、無料でおコメを提供していただいただけでなく、参加者1人ずつ2合のお米をプレゼントして下さいました。そこには遺愛卒業生に向けてとても素敵なメッセージが書かれていました。



レクチャーのようす



調理のようす



スープカレー



絶品のサンドウィッチ



帰山米とスープカレー



キンパ

帰山農園ブランド『ゆきさやか』

帰山さんからのメッセージ

「皆さん! ご飯は好きですか? ...  
しっかりとご飯を食べて健康な  
心と身体をつくり、笑顔を忘れ  
ない素敵な女子に成長してほしい  
と思います。この度はご卒業  
おめでとうございます。」

2023年2月28日(火)