

## 「いつもの食卓に彩を」開催しました

平成23年11月25日、片原町けやき市場「漆原さんの野菜」オーナー 漆原美保子さんを講師にお迎えしました。

漆原さんは、趣味の食べ歩きから料理の素材にこだわるようになり、退職後は香川に帰ってきて、おいしかった食材や食べたい食材を自分達で作るようになったそうです。



今回は、旬の野菜の保存方法やひと手間かけることで料理のおいしさがアップするあく抜きの方法やゆで方、旬のダイコン・白菜を使った簡単な漬物も教えていただきました。受講生の方々は熱心にメモをとっていました。

色あざやかな新種の野菜（紅芯ダイコン・アスパラ菜・ワサビ菜・赤カラシ水菜・四角豆など）・市販のドレッシングをアレンジ

した手作りドレッシング・友人の栽培している黒ニンニクなども紹介していただき、いろいろな話を交えながら試食も楽しみました。目からウロコのアドバイスもあり、受講生の方達の質問にも丁寧に答えて下さいました。

毎日の食卓は変化に乏しくなりがちですが、カラフルな野菜をスライスし、お手製のドレッシングをかけるだけでも豪華な1品になります。手づくりドレッシングのバリエーションなども教えてくださり、みなさん満足した様子でした。

