

いっしょに食べよう！  
 食コミ料理教室を開催しました！

9月20日（土）、鳩山町保健センターにて食コミが主催する料理教室を開催しました。町内の皆さんと食コミリーダーで「冷汁うどん」と「てんぷら」を調理し、いただきました！



↑①食コミリーダー会長より挨拶



↑②ワイワイ会話をしながらの調理



↑③皆で作って食べるとおいしいね～



↑④食後に次の食コミ料理教室どうする？  
果物と飲み物を用意して、みんなで会話がはずみます。

今回の食材



←↑野菜の多くは食コミリーダーの皆さんがご自宅で栽培している物をお持ちくださいました。味噌もご自宅で手作りしている物をお持ちくださいました。鳩豆うどんは旬の花で購入させていただきました。

## 食コミ料理教室を開催しました！

9月20日（土）鳩山町「食」コミュニティ会議プロジェクト（食コミ）が主催する「いっしょに食べよう！食コミ料理教室」を開催しました。「地域デビューの一步踏み出してみませんか？」というキャッチフレーズで参加を呼びかけた本企画。「いっしょに食べよう！100人の食卓」に続き、食コミが主催する2回目の企画です。

町民17名（男性5名、女性12

名）の方が、参加くださり、当日は、食コミリーダーを含めて総勢36名で「冷汁うどん」と「てんぷら」を調理しました。皆さん、初めて顔を合わせる方が多く、最初は少し緊張の面持ちでしたが、一緒に作っている間に、自然と会話がはずみ、食事中には、次回2月の食コミ料理教室の話題で盛り上がりました。参加された方からは、「地域の方と密着でき、町の知らない話とか教えてもらってよかったです。また、参加してみたいなと思います。（20代女性）」「たまには男の人も料理するのはいいね。いつもは東京に仕事にいつているから地域の方と触れ合う機会がないけど、こんな催しがあると触れ合いができていいですね（50代男性）」といった声が挙がっていました。とても楽しいひと時でした。

### あなたも輪に入りますか？

今後も、食コミでは「食」を通じた人と人とのつながり（地域のコミュニティ）を育むために様々な企画や活動を行っていきます。

皆さんのお近くでこのような催しが開かれたら、ぜひご参加ください。また、食コミに興味のある方は是非ご連絡ください。

活動の輪に一人でも多くの方が加わることを食コミ一同、願っています。



### 鳩豆うどんを使って冷汁うどんを作りました

【豚天（2人分）】

豚肉（80g）を食べやすい大きさに切り、しょうが醤油（醤油と酒が同量ずつ少々、生姜少々）で味をなじませます。天ぷら粉を水で溶いた物に、漬けた豚肉をクシャクシャと一口大に丸めた状態で油にゆっくと入れます。しっかり揚げで完成。

【冷汁うどん（2人分）】

金ゴマ（大さじ2）と味噌（大さじ2）をすり鉢ですりつぶし、冷水（適量）を入れ、香味野菜を適量加えています。

鳩豆うどんを茹で、食べやすいように一口づつまとめ盛ります。



初めての人とおしても食を囲めば会話がはずむ



# いっしょに食べよう！食コミ料理教室 参加者の声

男の人でも、  
こういう機会を  
積極的に利用すれば  
いいのにな！

皆さんと  
一緒に作ると楽しい、  
とてもよかった。  
おいしかった。

皆さんと触れ合い  
ながら共同作業が  
できてよかった。  
今度から冷汁を作  
れそうです

初めて来たけど  
初対面とは思えない  
ほど親しみやすかった！

おいしい物の前では  
みな笑顔になるね

いろんな人がいると、  
その家庭の味や作り方、  
工夫が知れるから  
いいね

作るのは、わいわい  
やりながらで楽しかった。  
今日みたいに2品だと  
楽しみながらできるね

一人で作れるけど、  
こうやってみんなで  
話しながらっていう  
のもいいよね～

鳩豆うどんを初めて  
見て、白くなかった  
のでビックリした！

食べながら  
コミュニケーション  
するのがいい！！

豚天が覚えられた！！  
“いき”があったた！

はじめは少し緊張  
していたが、料理  
をしている間にう  
ちとけて、話をす  
ることができた！

年代を超えて、  
初対面の相手と楽しく  
できた、口コミで  
広がれば良いな～！

リーダーがいると  
参加しやすいな～

土地の味がわかって  
良かった！

次回 いっしょに食べよう！食コミ料理教室のお知らせ

2月バレンタイン時期に、ふれあいセンターにて、ピザと揚げパンをいっしょに作ります。  
詳細は1月頃に周知しますので、お誘い合わせのうえぜひお申込みください。

# いっしょに食べよう！亀井のみんなで囲む食卓 亀井地区で行っている「食」にまつわる活動を教えてください

平成26年12月14日（日）に、亀井地区在住の方を対象とした「いっしょに食べよう！亀井のみんなで囲む食卓」を開催します。いっしょにお弁当を食べ“食とコミュニティ”についてのご講演（講師：女子栄養大学武見教授）を聞き、「食」を通じた集まりの場について一緒に語らう時間を持ちます。

食コミでは、「いっしょに食べよう！亀井のみんなで囲む食卓」にて、亀井地区内で現在取組んでいる活動の紹介をしてくださる方を募集しています。お茶のみや調理、持ち寄りの食事会など、「食」にまつわる活動であれば、個人でも団体でもかまいません。どしどしご応募ください。

「いっしょに食べよう！亀井のみんなで囲む食卓」への参加に関する情報は、11月頃に亀井地区の皆さんへお知らせします。



いっしょに食べよう！鳩山100人で囲む食卓の写真

対 象：亀井地区で「食」にまつわる活動に取り組んでいる個人・団体

時 間：1事例 5分程度の時間配分を予定

場 所：亀井分館

定 数：3事例（先着順） 報 償：なし

申込み：10月14日（火）～定数に達するまでの期間、町保健センターへお申し込みください。

活動紹介の内容や方法に関しても相談を受付けています。



## \*\*\*\*\* INFORMATION \*\*\*\*\*

食コミでは、住民と行政、専門機関と一緒に“いっしょに食べよう！食コミ料理教室”や“いっしょに食べよう！みんなで囲む食卓”を企画しています。

食コミの活動と一緒に取り組んでくださる方を募集しています！「食」や「コミュニティ」に興味がある方は、ぜひ事務局（保健センター）までご一報ください。

応募資格：町内在住の18歳以上の方 任期：なし 報償・交通費等：なし

発行元 鳩山町「食」コミュニティ会議プロジェクト※

※本プロジェクトは「食」を通じた社会参加の場の創出を目的に、町民、女子栄養大学、東京都健康長寿医療センター研究所並びに鳩山町が連携をして活動しています。

事務局 鳩山町保健センター TEL296-2530 Fax 296-2832

（この用紙は再生紙を使用しています。）