いつ？	誰と？	どこで？
クリスマス	子育て中の母親	キッチンスタジオ

季節の行事を楽しもう⑥

みんなでつくって食べて、気軽に楽しむクリスマス

クリスマスに！お正月に！家族で和愛（わいわい）イタリアンクッキング！

DATA
主催　ＮＰＯ法人　わははネット
開催日　2009年12月14日
場所　四国電力坂出営業所　ふれあいクッキングコーナー（香川県）
参加者　子育て中の母親　20名

クリスマス、お正月と、集いの機会が増える季節を前に、「集いを盛り上げる手軽でおしゃれな料理をつくってみんなで食べよう」と「わいわい食」を企画した。対象は普段何かと忙しい子育て中の女性たち。身近で手に入る材料を使って、気軽につくれて時間もかからず、しかも見た目は華やかなごちそう料理を、プロのイタリア料理シェフの指導のもと、ワイワイにぎやかにつくりあげた。

当日はまず、講師のシェフから自らの体験をまじえて「子どもと一緒に料理を楽しむ大切さ」について話してもらった。続いて今日の料理のポイントなどを説明。アドバイスをもとに「鶏モモ肉のソテー～カレー風味クリームソース～」「海の幸のトマトソーススパゲッティ」「アマレット風味のパンナコッタ」をグループごとにつくった。調理を始めると、同世代が多かったためか、みな初対面同士とは思えないほどすぐに親しげな雰囲気に。できあがった料理を会食する時にはあちこちから「おいしいね！」という声があがっていた。子育てや家事から解放されたひとときを、みな心から楽しんだ様子で「これなら家でもつくれそう」と早速、家での「わいわい食」に生かそうとする様子が伝わってきた。

準備の流れ	当日の流れ
11月9日　講師と打合せ（内容、メニューなど）	09：00～　スタッフ準備
13日　メニュー確定	10：00～　受付開始
16日　募集チラシ打合せ	10：30～　あいさつ、器具説明
21日　チラシ配布・インターネット募集開始	10：40～　料理の基本などの講話
12月7日　会場で下見と打合せ	11：40～　調理
13日　当日配布するレシピの作成	12：40～　食事
14日　開催当日	13：30～　片付けとまとめ

準備したポイント

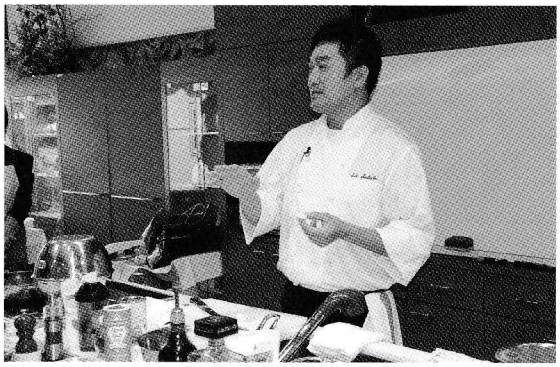
■実践に生かせるよう身近な食材を選択

メニューの食材はどれも、高級なものではなく「とにかく身近で手に入るもの」を基準に選択。そのうえでいかにその食材をおいしく調理し、華やかな雰囲気に仕上げるかに配慮した。

■子育ての話もできるシェフに講師を依頼

子育て中の女性を対象に、自らの子育ての体験をふまえたお話をしていただけるよう、依頼した。

セッション１のポイント

■子どもと一緒にワイワイ料理を楽しむ習慣を！

「子どもにとって、料理は毎日身近にふれるもの。ぜひ、料理を通して子どもたちとふれあってほしい。一緒に調理することで、子どもは食への興味を持ち感性も磨かれ、より内面が豊かになる」と、講師の中村誠司シェフから実体験に基づくお話を伺った。「最近は辛いものを好む子どもが増えているが、小さい頃に舌の感覚を育てるためにもできるだけ薄味を心がけることが大切。また、子どもと料理をする時は、できるだけ自然そのものの姿を見せる配慮を。魚もさばいたものでなく、泳いでいる姿を見せたり、野菜も切りやすく小さくしたものを渡して切らせるのではなく、もとの形をしっかり見せて一緒に調理することが大事」とのアドバイスは、子育てですぐに生かせるヒントとなった。