

## 野菜マシマシの「スタミナ旨塩ぎょうざ」を作ってみました！ in 伊東市 いきいき料理教室

1 日時 令和5年6月20日(火) 午前9時30分～12時30分

2 場所 伊東市健康福祉センター調理室

3 内容 ・体組成計測定(TANITA)と解説

・野菜マシマシプロジェクトについての解説

・お塩のとりかたチェックの記入と解説

・レシピの紹介

・調理実習(スタミナ旨塩ぎょうざ・豚肉とナスのレンジ蒸し・ごはん)

・試食(希望者は持ち帰りもあり)



4 参加者

・伊東市民 16 名

(いきいき料理教室とは・・・伊東市主催で、75歳未満の女性を対象とした年6回クールの料理教室です。今回が2回目の開催)

・スタッフ 伊東市食推 会員 2名

伊東市健康推進課 職員 3名



5 配付資料

・野菜マシマシプロジェクト×一番亭 チラシ

・食べる?たりてる?ふじのくにのベジタブル

・お塩のとりかたチェック票

・スタミナ旨塩ぎょうざレシピ



6 参加者の感想

・餃子は大きくて野菜もいっぱい入っていたので食べ応えがあった。

・餃子が蒸し餃子のように柔らかくなってしまったので、歯ごたえが無かった。できれば肉が欲しかった。

・味が薄く感じた。ラー油やお酢・こしょう等でも良いので、何かつけたかった。

・タネが柔らかいのでねっとりとした食感だった。

7 市担当者の感想

・野菜だけでも食べ応えがあり満足できる餃子が作れること、香味野菜をたくさん使うことで、醤油等をつけなくても美味しく仕上がるのが、体験することができたと思う。

・餃子をおかずにご飯を食べる際は、餃子にもう少し塩味をつけても良いかなと感じた。

8 その他

・スタミナ旨塩ぎょうざは、松山さんのレシピにあった山芋粉を片栗粉で代用。その他は、大幅な変更はせずに、レシピ通りに作成。

・野菜類をミキサーでみじん切りにしたことや、焼くときに熱湯が多かったこと等から、かなり柔らかい仕上がりとなった。