

講座名	「おから活用クッキング」講座 ～おからタコライス&おからサラダ～		
テーマ	おからを無駄なくおいしく、ひと工夫でござうに！		
講師	Okaraokara（株）知念杏珠 崎濱花鈴		
実施記録	回数	日 時	内 容
	1	10月1日(水) 10:00 ～13:00	①おからタコライス&おからサラダ おからでヘルシーごはん！&おからのおはなし
受講者の感想	・おからでタコライス！意外でしたがとてもおいしかったです ・料理の手順も簡単で材料も普段自宅にあるものでできるので家でも実践していきたい ・おからの再利用大変よくわかりました ・おからを使ったレシピ初めてだったので味気ないのかと思っていたらすごくしっかりした味でよかったです。		
今後あったらいいなと思う講座	・おからみそづくり ・節分用のふと巻き寿司 ・アート、習字 ・しょうがを使った料理 ・野菜たっぷりおかず料理 ・日常生活で活かせる内容、掃除の簡単なコツ など		
まとめ	講座の始まりに、グループ内で自己紹介をし、少し緊張をほぐしながら調理に移りました★ 蒸したおからと木綿豆腐を炒め、調味料を合わせてから味付けをしていきました。仕上げにアーモンドスライスをトッピングすることでザクザクとしたような歯ごたえがあり、とても美味しい！と、おからで作られたタコライスと思えない美味しさを皆さん実感している様子でした♪また、講師のおからについての活動の話を聞き、豆腐を作るときにでるおからを処分するための費用も豆腐屋さんの負担になっている現状なども知ることができました。		



講座名	「おから活用クッキング」講座 ～おからグラノーラ&豆乳と豆腐～		
テーマ	おからを無駄なくおいしく、ひと工夫でござうに！		
講師	Okaraokara（株）知念杏珠 崎濱花鈴		
実施記録	回数	日 時	内 容
	1	10月8日(水) 13:00 ～16:00	②10/8おからグラノーラ&豆腐と豆乳 おからで罪悪感なしおやつ♪&おからのおはなし
受講者の感想	・手作りのゆしどうふ最高でした！グラノーラも小麦粉ではなく米粉やオートミール等、体に良い材料で作るのでとても良かったです。おからの廃棄問題などたくさんの学びがありました。 ・豆腐が大好きなので今日の講習を受けて良かったと思います。 ・おからグラノーラは孫たちがとても喜び品。オープン料理やってないのでやってないので勉強できました。 ・今後の食生活にすごく参考になった		
今後あったらいいなと思う講座	・おからみそ ・介護食 ・お正月料理 ・発酵食品を使った料理 ・米粉パン作り		
まとめ	講座の始まりに、グループ内で自己紹介をするところから講座をスタートしました。おからについての話を聞き、おからについて学んだあと、おからをオートミールと米粉などを合わせて、オープンを使いグラノーラを作りました。そのあと、大豆をミキシングしてこし布で絞りだし、豆乳を試食。豆乳ににがりを入れてゆし豆腐をつくりました。「手作りの豆乳は初めて！とても美味しい！」と皆さん試食を楽しんでいる様子がみえました。余ったおからを使いおからサラダも追加で試食することができ、皆さんおから尽くしの和気あいあいとした楽しい講座になりました。		

