

講座名	「五感で楽しむ さし草料理&おやつ」		
テーマ	県内では、道端や野原に生えているさし草。 栄養価も高く、食品として料理を学び、少しでもさし草のイメージを変える。		
場所	生涯学習文化振興センター ゆらてく	調理室	
受講者数	20名	(女性20名)	*申込者：36名
講師	與儀 喜美江 氏*與儀 誠也 氏 (さし草屋 Joy工房&茶屋)		
実施記録	回数	日時	内容
	1	8月9日(土) 10:30~13:30	さし草の効能等を学び、さし草料理(ごはん・スープ・油味噌等)6種類とおやつ(フィナンシェ)の作り方を学びました
受講者の感想	・今まで雑草だったので、大切にしてみ直したいと思います ・さし草全部使用できてとても身体ににも良いのでこれからも取り入れていきたいと思います ・身近に生えている(きらわれもの)講座をうけてさし草の薬草の活用を広めていきたい ・雑草だとばかり思っていたさし草の効能にびっくりしました ・さし草がこんな風に料理になるのか！とビックリしました。味もよくて、どれも美味しかったです。家庭でも取り入れようと思いました。 ・さし草を育てると聞いてびっくりしました畑に勝手に生えている雑草と思っていた、グループの皆様がよい方で楽しく受講できました		
今後あったらいいなと思う講座	・沖縄の野草を使った料理・このような品数のある料理教室・沖縄の食材や薬草を使用した料理・健康によい食事作り・パーソナル診断・味噌作り・着物リメイク・料理		
まとめ	・講座の申込時から、「畑や道端で黒い種がくつつく、あの草ですか？食べられるんですか？」という声が多く寄せられていました。今回の講座では、身近な雑草“さし草”を使った料理を学びました。 ・開始前から受講生は講師に質問を投げかけ、熱心な雰囲気スタートしました。まずは映像で“さし草”について学び、その後の調理では、「こんな方法でおいしく食べられる！」という発見もありました。自然の恵みを大切に、除草剤などの薬の使用を少しでも減らせたらという希望の声も聞かれました。 ・調理はグループごとに進められ、講師への質問も活発に飛び交い、完成した料理を試食したあとのお話しでは、「美味しい！」「目からうろこ」といった声が多く、参加者にとって大きな学びのある講座となりました		



