



食事から健康と生き方を伝えるビーガン料理講師

アイランドキッチン
つぶつぶ雑穀料理教室
ありま ゆか
有馬 裕香さん(45歳)

「自分たちで作り上げる暮らし」を目指して、東京から旭市に移住。古民家をセルフリノベーションした自宅で、料理教室を開催されています。動物性の食材を使わず、雑穀と野菜で作るビーガン料理の講師としても活動しています。

——どんな仕事をしていますか

自宅で料理教室を開き、ビーガン料理をデモンストレーション形式で教えています。また「おひさまテラス」では、料理のワンコインレッスンも行っています。教室で使用するレシピには、流行を取り入れることや盛り付けを華やかにするなどの工夫をしています。

——ビーガン料理をはじめたきっかけは

夫ががんになったことをきっかけに食生活を見直しまし

アイランドキッチンつぶつぶ
雑穀料理教室

所在地／旭市井戸野
メール／ykarima.islandkitchen@gmail.com

た。体に良くて、おいしくて、毎日食べたいと思う食事を探求していたら、このジャンルに出会い「つぶつぶ雑穀料理教室」公認講師の認定資格を取りました。

——仕事にやりがいを感じることは

「偏食気味の子もが、おいしいと言って食べてくれた」という声を聞いたときや、参加者が健康的できれいになっていく姿を見たときは、うれしくやりがいを感じます。

——今後の抱負は

ビーガン料理は、簡単でおいしく、健康にも良いということを知ってもらい、食事の選択肢の一つになればと思います。特に、アレルギーや健康のことで悩んでいる人に知ってほしいです。レッスンを通して、料理が苦手な人や、おいしいものは外食しないと食べられないという考えの人たちの意識を変えていきたいです。



自宅での料理教室



おひさまテラスでレッスン



VOL.155

わさび菜と鶏のささ身の ごちそうサラダ

1人分の栄養価 エネルギー134kcal、食塩相当量1.0g



材料(4人分)

わさび菜……………1株
レタス……………4枚
ニンジン……………1/2本
ダイコン……………50g
鶏のささ身……………4本
かに風味かまぼこ……………30g
「マヨネーズ」……………大さじ3
「ポン酢」……………大さじ1と1/2

わさび菜は名前のとおり、食べるとわさびの風味がします。これはアリルイソチオシアネートという辛み成分を含んでいるため、唾液・胃液の分泌を促し、食欲を増進させる効果があります。

フリルのような葉が特徴的で、食卓にも花を添えてくれるでしょう。

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、ささ身をゆでる。ゆであがって、粗熱が取れたら手でほぐす。
- ②わさび菜とレタスは食べやすい大きさにちぎり、ニンジンとダイコンは千切りにする。かに風味かまぼこは、手でほぐしておく。
- ③全ての具材をボウルに入れたら、よく混ぜ合わせたAを回しかけ、全体になじませて完成。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)

データシート

火災		交通事故		人のうごき		[12月1日現在]	
【11月】		令和4年の累計		【11月の移動】		人 □ 63,470人	前月比 (▲48人)
建物火災		0件 (15件)		転入 152人 出生 30人		男 31,379人	(▲25人)
その他の火災		0件 (14件)		転出 164人 死亡 66人		女 32,091人	(▲23人)
						世帯数 26,992世帯	(▲5世帯)

令和4年12月15日発行[毎月2回 1日・15日発行] 編集：旭市役所秘書広報課
〒289-2595 千葉県旭市二の2132番地 ☎0479-62-1212(代表)

旭市ホームページ <https://www.city.asahi.lg.jp/>

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。
※広報あさひは、グリーン購入法に基づく基本方針の判断基準を満たす用紙、誰にでも読みやすいUD(ユニバーサルデザイン)フォント、環境にやさしい植物油インキを使用しています。