

## 【東京ガスの料理教室】11月24日は和食の日！ 出汁の取り方からハレの日の本格和食まで多彩なコースを開催

11月24日は、2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことを記念した「和食の日」です。東京ガスでは2019年11月、伯方の塩とコラボした「ハレの日のきちんと和食」コースや、マルサンアイとコラボした「UMAMIで味わう日本の秋」コースをはじめ、和食の基礎であるだしを取り方から学べるコースなど、多彩な内容の料理教室を開催します。

和食はなんだか難しそうと感じている方も、もっとレベルの高い和食を学びたいと思っている方も、好きなコースを選んでぜひご参加ください！10月1日から申し込みを受け付けます。

### 1. 和の美学～四季折々～「ハレの日のきちんと和食」

「和の美学」では、旬の和食材や和の道具など、それぞれのテーマのもと和食文化をお楽しみいただいています。

「赤飯」は古くから日本人の“ハレの日”の食卓には欠かせないものでした。料理の基本となる塩を使い分けて、鯛を野菜と一緒に紙に包んで焼く「鯛の紙ふうせん焼き」や「淡雪かぶらのお吸い物」など、お祝いの席にぴったりの料理を作りましょう。食事の最後は「塩番茶」でお口すっきり。参加された方には、伯方塩業株式会社の「伯方の塩」3種（粗塩、焼塩、フルール・ド・セル）をお土産としてプレゼントします。（協賛：伯方塩業株式会社）



#### ■メニュー：

- 赤飯
- 淡雪かぶらのお吸い物
- 鯛の紙ふうせん焼き
- 牛肉の山葵海苔巻き
- 海老の黄身煮
- 塩番茶
- ※お土産つき



### 2. 「UMAMIで味わう日本の秋」

第五の味覚”UMAMI”で味わう和食のご提案です。土鍋で作る炊き込みご飯や、魚介の旨味がたっぷりの茶碗蒸しなど、取り立ての出汁を使って作るお料理は、香りも旨味も格別！デザートには抹茶とマルサンアイ株式会社の豆乳を使用した優しい味わいの和の甘味を作ります。いろいろな食材で”UMAMI”を感じて頂けるこの機会に、日本の良さを再発見しませんか？参加された方にはマルサンアイ株式会社の「香りつづくとろける味噌（合わせ）」と「調整豆乳」をお土産としてプレゼントします。（協賛：マルサンアイ株式会社）

■メニュー：

- 土鍋で秋刀魚の炊き込みごはん
  - 海鮮茶碗蒸し～カニあんかけ～
  - しいたけの陣笠焼き
  - フルーツトマトのだし漬け  
(デモンストレーションのみ、試食あり)
  - 抹茶と豆乳のくず仕立て
- ※お土産つき



### 3. 一人完結「ビギナーズコース だし汁を学ぶ」

和食の味付けの決め手となる“だし”。基本を学べば様々な料理に活用できます。だし汁についての話から、取り方のコツ、旨みを存分に堪能できる料理までをご紹介します。昆布の産地やカツオ節の製法による味の違いも体験していただけるなど、盛り沢山の内容です。

このコースでは、調理実習を1人で行なっていただきますので、すべての調理工程をしっかり学ぶことができ、料理初心者の方にピッタリです。(一部共同作業を含む場合があります。)

■メニュー：

- だし汁の基本(昆布だし2種、カツオ節2種比較)
- 蟹あんかけ茶碗蒸し
- 焼きおにぎり茶漬け
- 青菜のお浸し



### 4. 一人完結「1人で作る“秋のごちそう和食”」

秋刀魚を使って見栄えの良い味噌煮と炊きたてご飯にグリルで焼いたキノコを混ぜた混ぜご飯や手軽に作れるデザートまで1人でもグループ実習でもご紹介いただけます。

ご自宅でも1人で作れるように作業を1人ずつで行います。料理初心者の方、じっくり取り組みたい方におススメです。切りものから加熱調理までスタッフが実習をサポートいたします。

■メニュー：

- さんまの味噌煮蒲焼風
- 湯葉と水菜の煮浸し
- 柚子きのこごはん
- 柿と林檎の吟醸酒マチェドニア ※アルコールを含む



## 5. ショートタイムクッキング「カラフルモザイク寿司を作ろう！」

見た目が華やかなカラフルモザイク寿司を、穴子やスモークサーモン、玉子を使って可愛くカラフルに仕上げます。グリルで簡単にできる旬の秋野菜の焼き浸しや、さっぱり味の梅ゼリーも紹介します。

75分の短時間コースなので、お仕事帰りにも気軽にご参加ください。

### ■メニュー：

- カラフルモザイク寿司
- 簡単秋の煮びたし
- 梅酒のクラッシュゼリー



## 6. 一人完結「ビギナーズコース ご飯がすすむ、ほっこり和食」

メインの料理を1人1品1から作る人気のコースです。

ご飯が美味しい季節に、お鍋ひとつで手軽に作れる肉豆腐は、味の浸みた熱々の豆腐とうま味たっぷりのお肉が寒い季節にぴったりの一品。旬の白菜は梅とおかかであえて、さっぱりと香り良く仕上げます。

### ■メニュー：

- 肉豆腐
- 白菜の梅おかか和え（グループ実習）



東京ガスは、農林水産省が推進する「Let's! 和ごはんプロジェクト」に参加しています。これは、将来の食嗜好の骨格となる味覚が形成される子どものうちに和食の味や食べ方の体験の機会の増加を促し、和食文化の保護・継承につなげていくためのプロジェクトです。

食品製造業者、流通業者、中食・外食業者のみならず、レシピや調理家電など食にかかわる事業者と行政とが一体となって、和食につながりを持つ関係者が官民協働で、子どもたちや忙しい子育て世代に、身近・手軽に健康的な「和ごはん」を食べる機会を増やしてもらうための取組を推進しています。

【申込期間】 10月1日（火）～10月15日（火）

【問合せ先】 東京ガスコミュニケーションズ内 東京ガス料理教室事務局  
TEL 03-5405-7068（月～金 10:00～17:00、土・日・祝日休み）  
コース詳細・お申し込みはこちら <https://www.tg-cooking.jp/>