

『自然に学ぶ生き方講座』 社内研修報告

平成24年9月27日(木)に社内研修を実施致しました。
佐藤研一氏の『自然に学ぶ生き方講座』全6回の研修のうち
今回は第2回目です。調理をふまえた研修の為、外部の
キッチンをお借りしての研修となりました。



今回のテーマは

「重ね煮料理教室～野菜が美味しくなる！驚きの料理法“重ね煮”」
で実際に栄養士・管理栄養士が調理体験をしました。

野菜のうまみが最大限に引き出される「重ね煮」とは？

- ・水なし、油なし
- ・鍋に切った素材を重ねて煮るだけ
- ・化学調味料を一切使用しない



上記のような調理法が特徴的です。



鍋の底と材料を重ねた上に自然塩をふるだけで
滋味深く甘い煮物が出来上がります。
この調理法が野菜のうまみを最大限に引き出します。

実際に調理することで日々当たり前に食べている料理について
再度考えさせられるものがありました。また、野菜不足の現代人
にとって画期的な調理法ともいえる『重ね煮』を皆様にも広めて
いきたいと思えます。

第3回目の研修は10月です。『腸内環境について』を学びます。



株式会社トラストファーマシー