

パンのある食卓

ふっくらと焼けたパンのこうばしい香り！そして美味しいお料理！今ではパンは食卓に欠かせないものとなっています。

食パン、ロールパン、フランスパンなどの基本のパンの他に、デニッシュ類、あんパン、メロンパン・・・パン屋さんには数えられないくらいたくさんの種類の美味しいパンが並んでいます。

私たちはパンをさらに美味しく、また、パンに良く合い、パンを引き立てる料理講習会を地域で行いました。

パンの普及につとめている横浜市総合パン協同組合の依頼により、地域で料理講習会を行いました。横浜市内を中心にその近郊も含めて、年に3～6回、21回の講習会を行い丸5年が経ちました。講師は地域で乳幼児から高齢者まで多くの方々を対象に、よりよい食生活を送れるよう活動している（社）神奈川県栄養士会地域活動栄養士協議会の会員です。

会場は地区センター、幼稚園、学校などで、参加者は幼児（親子）から高齢者まで幅広く、男性料理教室でも開催しました。テーマはその時期等に合わせアイデアを盛り込んで、栄養面や彩りも考え、朝食に合うメニュー、ブランチやパーティメニュー、クリスマスメニューなど、毎回好評でした。

この素晴らしいレシピを多くの方々に知ってもらい、皆様方の食卓を豊かにしていただけたらと思いまとめました。

（社）神奈川県栄養士会地域活動栄養士協議会

会長 山戸 道子

