



受講生の要望聞きレッスン

「料理日和」主宰 遠藤 美貴さん 中央区

昨秋から中央区の地下鉄バスセンター前駅に近い自宅キッチンで、念願だった料理教室を本格的に始めました。レシピは和洋中、約200種類。現在、レッスンは全てマンツーマンで行い、1回につき2品を、2〜3時間かけて丁寧に教えます。

「食」への思いは、大学卒業後に勤めた小樽の特別養護老人ホームでの経験に根差しています。管理栄養士として献立を組み、入所者が喜んでくれることや、転職後は札幌市内の総合病院や企業で献立作成に当たり、4千件を超える栄養

相談に応じるなどとしてスキルアップを重ねました。料理教室開設の夢は、相談に耳を傾けるうちに自然と浮かんできたそうです。「料理ができれば、食材や調味料の量にも気を配るようになります。健康を支えるには、料理から教えるのが一番の近道だと考えました」

血圧の高い家族がいる受講生には素材のうま味を引き出し、薄味でもおいしく作れる調理法を、魚料理を覚えたいという受講生には魚1本をさばくところから教えます。そんな一人一人に合わせたレッスンが、好評を得ています。

「大切な人に喜んでもらえる料理を、楽しみながら作ってほしい。それをかなえるためのレッスンを、今後も続けていきたいです」
(ライター・林由紀子)



クラシック音楽の流れる広々としたキッチンで受講生を迎える遠藤さん



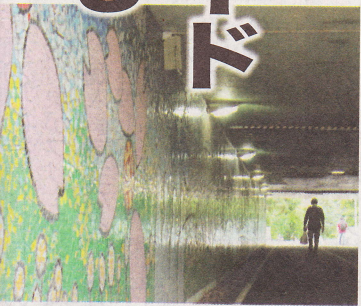
母直伝の鶏の唐揚げは一番人気のレシピ

えんどう・みき
札幌出身。藤女子大学食物栄養学科卒業。教室はバスセンター前駅から徒歩2分。マンツーマンレッスンは1回7150円から(材料費・レシピ代含む)。詳細はinfo@yourihori.com // yourihori.com/。問い合わせ info@yourihori.com

近所ウォーク

厚別区

「大谷地再発見コース」 にぎわう陽だまりロード はまなす国体の遺産も



れた「大谷地わらび階段」(写真◎)。珍しいドーム状の階段で、積雪期に足が滑らないよう地元の要望で設けられたそうです。

道央道を再びぐぐり抜け、大谷地駅前通から「はまなすロード」へ。厚別公園競技場が主会場となった



プレゼント



日本製紙と日本製紙クレシアから
「ボイズさらさら素肌」2種セットを20人に