

## R4文化教室

### 手軽においしい「キムチづくり教室」



#### <日時・場所>

令和4年11月26日（土）10：00～11：30 ・中央公民館 料理室

#### <講師>

柴田 哲典（しばた てつあき）さん

（あいち食育サポート企業（株）丸越社員・漬物製造管理士1級・野菜ソムリエ）

#### <参加者>

18人（対象：市内在住、または市内で活動している18歳以上の人）

#### <事業内容>

キムチの種類や歴史、栄養価などについての学びや基本の作り方の体験もあって、健康生活に活かす知識を習得しました。（5種類の漬物やキムチを試食し、料理への活かし方も学び、各自作った白菜キムチ（250g程度）を持ち帰りました。）

#### <講座を終えて> ※参加者アンケートより

- キムチが家で作れることを知ってよかったです。タレを作るのが、ちょっとハードルが高いかな？ でも、やってみようと思います。
- とても分かり易い講座で、試食もたくさん頂き、素敵な時間を過ごさせてもらえました。
- 毎日、夫婦で食べるキムチを自宅で作ることができるので、うれしく思いました。野菜作りもしているので、時間を見つけ、自家製キムチに活用できるたら嬉しいです。
- なかなかキムチを作る機会がなく、このような機会に参加できてよかったです。試食のときにコロナが流行っているので、話しをしているのが少し気に

なりました。