

家庭ですぐに役立つことがまなべます！

【料理クラス】

◆ 午前の料理講習

- ・朝食の大切さ・100gの野菜をとる工夫
- ・米の研ぎ方（ご飯の味付け）春野菜の扱い
- ・だしのとり方
- ・寒天・ゼラチンの扱い方
- ・魚のさばき方
- ・中華料理の手順（下ごしらえ・仕上げ）
- ・おせち料理（祝い肴・野菜の飾り切り）
- ・おもてなし料理（スープ・メインデッシュ他）
- ・お菓子の基本（スポンジ・クッキー）

◇ 実習内容例

- ・朝食：プレーンオムレツ、人参ジャム
野菜のスープ煮、フルーツヨーグルト
- ・季節の料理：えんどうご飯、若竹汁
鶏つくねと春野菜煮物、胡瓜もみ
- ・イタリア料理：即席ピザ、トマトソース、
カルバンゾーのスープ、パンナコッタ etc...

◆ 午後の生活講習

- ・【衣】セーターの洗い方・外出着の手入れ
- ・【住】掃除・時間の使い方・台所用具のつけ置き洗い
- ・【経済】お金の管理について

夫を誘って受講、午後からの料理以外の家事について学べたことは大きな収穫でした。(30代)

本当の豊かさとは物やお金で得るものではない。大切に思える物を長く使い、手作りの物を口にすることがとても贅沢で豊かなこと、と考えるようになりました(30代)



【洋裁クラス】

◆ スカート製作を通じて基本を学ぶ

- ・基本の縫い方
 - ・採寸、スカートの製図
 - ・ぐし縫い、ミシンの使い方
 - ・布を見合う、裁断、切りしつけ、仮縫いの仕方
 - ・仮縫い（補正）、裏を裁つ、ダーツの縫い方
 - ・ファスナーつけ、ベルトつけ、まつり縫い
- 他、パジャマ・長袖ブラウス製作や作品発表などを行います

洋裁は宿題が出るのでプレッシャーもありましたがスカート、パジャマ、ブラウスを作成。来年は何を作ろうかな？ 妄想はふくらみます。(30代)

