

<p>1. 講義「子どもに伝えたい、もてなしのこころー日本のだし・料理ー」についてのご意見・ご感想をお聞かせください。</p>	<p>2. 料理教室「いつでもできるお弁当のちょっとした工夫」についてのご意見・ご感想をお聞かせください。</p>	<p>3. 今回のセミナーの企画についてや今後のテーマなどについてご自由にお書きください。</p>	<p>4. 日ごろの食生活のことでお悩みや気をつけておられることなど・・・なんでもご自由にお書きください。</p>
<p>だしについて勉強になりました。2番だしも積極的に使おうと思います。</p>	<p>切り干し大根をケチャップで煮たのは初めてだったので新鮮でした。</p>	<p>子どものお弁当はいつも似たようなものになるので参考になりました。</p>	
<p>味は舌だけではなく五感で味わうのだということをなんとなくわかっていましたが再認識できました。</p>	<p>いつも作っているものもありましたが、酢の物にしょうがを入れたり、ひじきの煮物に豚肉を入れたりなどちょっと1つ入れるだけでいつもと違ったおいしさになったのが発見でした。</p>	<p>最初に、だしの試飲などをさせていただいて、よりわかりやすかったので良かったです。</p>	<p>魚料理をなるべく出すようにしているので、いろんな料理方法があれば知りたいです。</p>
<p>今日はだしについての勉強会は本当にためになりました。</p>	<p>学生さんがアイデアをだしたひじき炒めすごくおいしかったです。</p>	<p>今回参加させていただいてよかったです、絶対来年も参加させてもらいます。</p>	
<p>味が全く違うかったので、うちでも毎日ではできませんが時々昆布からだしをとるようにします。</p>	<p>すべてのおかずがすぐ簡単にできそうなのでさっそく実践します。</p>		
<p>味のついていない状態でも、きちんととられただしは、とてもおいしくて良い香りがしました。</p>	<p>普段自分が作っているお弁当よりも野菜がたくさん使われていて味に変化がありおいしかったです。</p>	<p>子どもにも食べやすい魚料理を教えてください。(塩焼きとか煮つけ以外で)</p>	<p>上の子がたまごアレルギーがありメニューに困ることがあります。</p>
<p>プロの料理人の方の「食」に対する心がけを、とてもわかりやすい言葉で話して頂けたのでよかったです。</p>			
<p>今までは「だし」をそれほど重要していなかったけど、本当においしい「だし」を使えば料理の質もかわってくるんだと思いました。</p>	<p>いつもワンパターンなお弁当なので、これからは工夫して作ってみたいと思います。</p>		
<p>とてもおいしく感動でした。すごく勉強になりました。</p>	<p>味付けを少し変えるだけでとてもおいしく出来る事がわかりました</p>	<p>今回のセミナーをいかして今後もお料理に役立てたいです。</p>	<p>野菜をたくさんとるように心がけている。</p>
<p>ここまで本格的なだしを頂いたのは初めてだったので、自分でもだしを取ろうという刺激になりました。とても良かったです。</p>	<p>楽しくおいしく作れて良かった。「工夫」は何だったのか?と思いますが・・・レシピはとても参考になります。</p>	<p>学生さんがたくさんおられるので、隣室などで託児があれば良いのと思います。子供(下の子)がいるから参加できない人が多いと思います。</p>	<p>子供が(下の子、2才)食べないのが悩みです。</p>
<p>ふだんの生活の中で意識することが少なかったけど、やはり日本の味、文化を作る側の私がいっかりと理解し、教え込むのではなく身につける(つけさせる)のが大切だと感じました</p>	<p>野菜がたくさんとれて、しっかり食べれる内容がよかったです。</p>	<p>実際、人前での作業など自己流だったことや、これで本当にあっているのかなど、自信を失うことがありました。</p>	<p>味付け、野菜をたくさん使う、に気をつけています。</p>
<p></p>		<p>でも、この機会に本を読みなおしたり、人前でも恥ずかしくない技術を身につけたいと改めて思えたので勉強になりました。</p>	
<p>すごく参考になりました。昔習った方法とやっぱり変わっていくんですね。味をみて納得しました。</p>	<p>おにぎりの形だけはいろいろ変えています。</p>	<p>お弁当の次は「超簡単、子供が喜ぶスピード朝食!!」でしょうか</p>	<p>なかなか魚に手がのびないことですね・・・</p>

1. 講義「子どもに伝えたい、もてなしのこころー日本のだし・料理ー」についてのご意見・ご感想をお聞かせください。	2. 料理教室「いつでもできるお弁当のちょっとした工夫」についてのご意見・ご感想をお聞かせください。	3. 今回のセミナーの企画についてや今後のテーマなどについてご自由にお書きください。	4. 日ごろの食生活のことでお悩みや気をつけておられることなど・・・なんでもご自由にお書きください。
	出来るだけ旬の野菜を入れて、汁気のものにはかつおぶしやごまをかけています。		
こんぶだしにかつおだし、それにしょうゆ、しおをたしていくことで、味の変化を感じていくことがおもしろかったです。	普段はなかなか野菜をたくさん入れた弁当は作れないけれども、工夫しだいでもうちょっと野菜を入れれるなあと思いました。	とても楽しくてよかったです。また、参加させてもらいたいと思いました。	いつも同じようなメニューになりがちなのですが、今日作ったのは、とてもおいしかったので、子どものお弁当にも入れてみようと思いました。
先生のだしまきたまごもとてもおいしかったです。			
とても参考になりました。「食育」というものを子供に上手く伝えて教えていきたいと思えます。	栄養バランスがよく、冷凍食品に頼らない食事を心がけたいと思いました。	「化学調味料」を使わない料理	食物アレルギー（卵）がある為、卵を使わない料理をいっぱい勉強しました。
			早くみんなと一緒に食事ができるようになってほしいです。
参考になりました。家では粉末だしを使う事がほとんどですが、だしを取ってみようと思いました。	色どりは考えて作っているのですが、同じ様なメニューが多くなりがちなので、今日教わった物も作っていこうと思います。	子供が喜ぶ野菜料理とかは	好き嫌いなく食べれる様に、味付け調理するように心がけています。
とてもお話が上手で解かりやすかったです。家で出来るだしの取り方が知れてよかったです。	学生さん、おなじ班の方と楽しく料理出来てよかったです。	小麦粉価格up、アレルギー食などで注目されている米粉料理を教えてください。	昨年も食育セミナーに参加しました。講義、調理実習共楽しく家でもいちご大福を作りました。ありがとうございます。
			今年も、普段の生活に取り入れられそうな事が多く、良かったです。来年も楽しみにしています。
とても勉強になりました	切り干し大根にケチャップを入れて炊くことで、子供も好きなミネストローネの味っぽくなり食べやすかった。	切り干し大根は和風と思ってたけれど、ケチャップを入れて煮る事で洋風になり、そういう味付けの仕方もあるのかと勉強になりました。是非お弁当に入れてみようと思います。	
プロの先生方にダシの取り方やコツを教えてください大変に勉強になりました。	本当に簡単に出来たのでイチゴ大福をはじめ、又、自宅でレシピをしようと思えます。	簡単なおやつを企画して頂きたいです。	葉野菜をなかなか好んで食べてくれないので、食べやすいレシピなど、又、教えてください。
普段はきちんとだしをとらず、粉末のものばかり使っているので、学生の時以来、改めて勉強できた感じでよかったです。	晩ご飯のおかずを作る時にお弁当に入れそうなものは、とりおいて、小さめに作ったり必ず冷凍しています。		緑の野菜が苦手なので納豆に入れたり細かくしたりしているけど、そのまま食べれるようになってほしいと思っているので悩みます。