



## いちごのカップパフェと いちごのホットミルク



いちごのカップパフェ

### 〈材料〉(大1個分)

いちご …… 5粒(100g)  
 クリームチーズ …… 50g  
 ヨーグルト(無糖) …… 50g  
 砂糖 …… 大さじ2  
 クッキー …… 4枚  
 ホワイトチョコ …… 1/2枚



### 〈作り方〉(調理時間10分)

- いちご1粒はヘタを付けたまま、半分に切る。残りはヘタを取り、縦4等分に切る。
- 耐熱ボウルにクリームチーズを入れて、600Wの電子レンジで30秒加熱する。その後、砂糖を加えてよく混ぜ、さらにヨーグルトを加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ホワイトチョコをスプーンで薄く削る。
- カップにクッキー2枚を砕いて入れ、3の残ったチョコを砕いて入れる。2のクリームを半量入れ、いちごの半量を乗せる。残りのクッキー、チョコ、クリームの順に重ねて入れる。最後に残りのいちごを乗せ、飾り用のヘタ付きのいちごと、3の薄く削ったチョコをトッピングして出来上がり。



いちごのホットミルク

### 〈材料〉(1杯分)

いちご …… 5粒(100g)  
 牛乳 …… 1/2カップ  
 砂糖 …… 大さじ1



### 〈作り方〉(調理時間5分)

- いちごはヘタを取り、ビニール袋に入れて好みの大きさにつぶす。
- つぶしたいちごを耐熱カップに入れ、牛乳と砂糖を加えて軽くかき混ぜる。
- 600Wの電子レンジで1分加熱し、全体を混ぜる。



**ポイント** お好みで砂糖を練乳に代えても良いです。

## 今

回はいちごを使った料理教室のお話をします。料理はデザートをテーマにした、いちごのホットドリンクとパフェを作りました。子どもと一緒に楽しめるレシピなので、ぜひ作ってみてください。

料理教室を開催したのは、福島県南部に位置する矢吹町。料理教室を開催する際に最初に確認するのは、「テーマ」「目的」「対象」「施設」です。

今回のテーマは、小学生までの子どもと親を対象とした親子料理教室。目的は矢吹町で生産されたいちごの収穫体験と、その後にはいちごのデザートと一緒に作ることで。対象は矢吹町の町民で、もっと矢吹町を好きになってもらうきっかけにしたいという思いがありました。

矢吹町のいちご生産者さんのビニールハウスは町の端にあります。ハウスの前を通るたびに「ここでいちごの収穫体験をしたよね」と親子などで会話をしてもらえよう、今後も施設に来るたびに思い出してもらえたら最高です。

会場は「未来くるやぶぎ(みらくる)」という室内遊具施設で、キッチンはなく、洗い場も事務所の部分のみ。その限られた条件に合わせて献立を組み立てていきます。

キッチンバサミだけで調理できるようにするのか、あるいはまな板と包丁だけにするのかを悩みました。電子レンジを使いたいけれど、全員が使うとアンペア数が足りない可能性があるのです。今回はレンジを使うレシピはやめておくしかなく、その制限の中でレシピを考えます。

参加対象が小学生までなので、調理工程はできるだけ簡単にします。未就学児の参加も想定して、献立の中でも難易度に高低差をつけます。どれかは必ずうまくいくようなレシピを織り込んでいきます。

料理教室のゴールは、「お腹いっぱい満足して、けがなく帰宅してもらうこと」。料理教室は日常の家事とは異なり、調理施設も家庭の台所と違うので気分も変わります。一緒に料理を作る相手がいれば、自然とコミュニケーションを取る時間にもなります。

生産者さんのビニールハウスを訪れた瞬間、いちごの香りが広がりました。生産者さんから品種や特徴、いちごへの想いを、子どもたちに分かりやすく丁寧に説明していただきました。

その後、いちご2パックを持って、今度は調理実習へ。実習では、子どもたちは集中して話を聞いてくれ、安全に料理をすることができました。各班1名ずつサポートを付けて、親子で「おいしいね」と言いながら、ゆっくり楽しんでもらいました。

今回の料理教室は、「料理と一緒に作る楽しさ」をまずは体験してもらえれば良いと考えました。運営側が段取りをしつかり整えることで、参加者の満足度は大きく上がります。料理教室当日は大盛況でした。

料理教室は、その場でしか得られない感情や経験があります。それは講師側も同じです。料理は、僕をいろいろな場所へ連れて行ってくれます。今年も全国各地から依頼をいただいているので、今からとても楽しみです。

# 本田よう一の いつもの台所



ほんだ いち  
本田よう一

1983年生まれ。福島県西白河郡泉崎村出身。高校卒業後、栄養士の専門学校に進み、栄養士の免許を取得。卒業後は独学で、料理写真を学び、フリーカメラマンに。2006年からは料理家として仕事を開始。野菜をたっぷり使い、素材の味を生かしたレシピを得意とし、家族みんなで楽しめる味付けに定評がある。現在は料理家として「食べてくれる人にやさしく。作ってくれる人にもやさしく」をモットーとしている。あったかふくしま観光交流大使として活動中。

<https://youichi-honda.com>