

# asten 簡単おいしいクッキング & 食品と放射線セミナー



大好評のアستن「簡単おいしいクッキング&食品と放射線セミナー」が今年も開催された。10月、会場の大井川公民館に集まったのは、食に対するアンテナの高いアستن読者22人。「料理の腕を磨きたい」「食品の安全性が気になる」といった声に応えたイベントを詳しくレポート!



## 実用的ですぐに使える スロ直伝のテクニック!

イベントの前半は、料理研究家の本田淑美(ひでみ)さんを講師に迎えて、クッキングセミナーが行われた。今回のメニューはカボチャのニョッキやフロランタンなどの4品。カボチャの下ごしらえ、アサリの砂抜き、焦がしバターの作り方など、プロ直伝の基礎テクニックを交えたセミナーは実用的で、参加者はメモを取りながら本田さんのアドバイスを耳を傾けていた。

続いて参加者22人が5班に分かれて実際に調理。午後の放射線セミナーの講師・岡田往子さんとも調理の輪に加わった。ランチを兼ねた試食では「ニョッキの食感が新鮮」「すごくおいしい」「子どもにも作ってあげたい」という声が会場のあちこちで上がっていた。



クッキングセミナー講師の本田淑美さん。随所に笑いを散りばめたトークが人気



ランチを兼ねた試食は情報交換の場にも

上\_今回作った4品。カボチャのニョッキ、キノコのスープ、シーフードの蒸しマリネ、カボチャのフロランタン 中\_班に分かれて調理。当日出会ったばかりでも作業分担の息はピッタリ 右下\_カボチャのニョッキに興味津々の岡田往子さん。毎回クッキングセミナーを楽しみにしているという 左下\_参加者のテーブルに用意された食材。アサリ、小麦粉、生クリームなどが並ぶ



大気中の放射線が飛んだ跡を観察できる「霧箱」に見入る参加者

## そもそも放射線って? 基本からスタディー

後半は、東京都市大学原子力研究所准教授の岡田往子さんを講師に迎えて「食品と放射線セミナー」が行われた。テーマは「正しく知ろう放射線」。冒頭で「放射線をむやみに怖がる必要はありません。正しい知識を学んで、まず考えることが大切です」とメッセージ。放射線とは何か、放射線の種類、放射線の単位、人体への影響などを易しく丁寧に解説。参加者は時折うなずきながらノートにペンを走らせていた。

岡田さんは、「放射線を出す物質は地球上のどこにも存在します。今、この会場にもあります。だから正しく知って、きちんと管理することが大切。また、放射線に対する日本の安全基準はとて厳しいので、国内食

品の安全性はしっかりと保たれています。そうした知識を持った上で、放射線を怖いものとして捉えるのか、それとも食事のバランスを考える方が良いのか。どちらが健康への近道になるのかは、皆さん自身で考えてください」と締めくくった。

## 考えることが何よりも大切

セミナーを終えた参加者の声を拾ってみると「バランスの取れた食事に気を配る方が大切だと思った」「放射線は意外に身近な存在だと分かった」「放射線は正しく理解すれば怖くないと感じた」という感想が多かった。中には「これからは自分でも勉強してみたい」という積極的な意見も。和やかな雰囲気にもまれつつ、知識欲を刺激される一日となったようだ。



放射線について語る岡田さん。参加者の表情を見ながら、分かりやすく説明

## 放射線セミナー講師・プロフィール

### 岡田 往子さん

東京都市大学工学部原子力研究所准教授。男女共同参画室室長。日本大学農獣医学部水産学科卒業。千葉大学博士(理学)。高純度材料の微量元素の分析や福島支援(20km圏内の放射性物質測定、いわき地産産業復興、放射線教育など)、群馬県赤城大沼周辺の放射能測定にも力を注いでいる。



## 簡単おいしいクッキング&食品と放射線セミナー 静岡会場参加者募集!!

**2/24(土) 10:00~14:30**

【会場】 鈴木学園中央調理製菓専門学校静岡校 (静岡市葵区七間町15-1)

【講師】 料理セミナー講師・本田淑美さん  
放射線セミナー講師・岡田往子さん

【メニュー】 参鶏湯(サムゲタン)風スープ、  
韓国風ピカタなど4品

【材料費】 1,000円 【定員】 24名(予定)

【持ち物】 エプロン、ハンドタオル1枚、筆記用具

### 応募方法

①郵便番号②住所③氏名④電話番号

⑤年齢⑥性別⑦職業

を記入の上、下記の方法からご応募ください。

※応募いただいた方の個人情報は当イベントのためだけに使用します。

### ハガキ

〒422-8670(住所不要)

静岡新聞社 アستن編集室 「料理教室&セミナー」静岡係

### Eメール

oubo@shizushin.com

※件名には必ず「アستن料理教室静岡」と明記ください。

### 締切:2月1日(木) 必着

※応募者多数の場合は抽選となります。受講券の発送をもって発表に代えさせていただきます。(落選の場合の連絡はございません)