

みんなの料理教室「Beets Kitchen」

～『からだの中から生活習慣を整え「心」を満たす幸せレシピ♡』～

今回 伊奈町にあるユニクス伊奈から歩いて1分にある戸建て住宅に2019年4月にオープンされました「みんなの料理教室 Beets Kitchen」代表の石窪豊子様は事業内容やその運営方針等についてお話を伺いに訪問致しました。

代表は北鎌倉ボアメーザの若林三弥子先生に感銘を受け、おもてなしの精神と自宅で手軽に楽しめるテーブルコーディネートやフレンチシェフ直伝の技を活かした身体に優しいレシピを研究し、現在は都内や川越でも活躍の場を広げています。



教室入口

また、現役看護師でメンタルケアスペシャリスト認定を受けており、料理だけでなく心と身体のリフレッシュを目的に教室に通う方もいらっしゃるようです。

—教室名の由来— Beets(ビーツ)は真っ赤な蕪のような野菜で、地中海原産の根菜で栄養が豊富です。この名付け親が小学3年生の娘さんだそうです。

—料理教室を始めた思い—看護師として多くの患者さんとの関わりの中で高血圧、糖尿病、心臓病、高コレステロール血症などの生活習慣病と呼ばれる患者さんのほとんどは、毎日の食生活が起因していることを日々実感し、地域の方々の健康を食で改善としたいとの思いで始めました。



教室では、健康寿命を延ばして生き生きと過ごすために、生活習慣病の原因について一緒に学びます。また、地元の野菜を使った「まごわやさしい」を基本にしたレシピで健康づくりのサポートを行なっています。

—レッスン内容—①コレステロールが気になる方へ②血圧を上げない生活習慣
③発酵食品でビューティーフィンガーフード④3ステップで簡単！低糖質レシピ

石窪代表 ⑤キッズレッスンなどです。募集は羽貫駅やユニクスの掲示板その他、料理教室検索サイト「クスパ」に掲載しています。

レシピは白砂糖や化学調味料、添加物などはほとんど使っていませんが、制限食のように淡泊な味付けではなく、幼児からご年配の方まで家族全員が美味しく食べられるように味付けを工夫しています。

キッズレッスンでは、お子様の「好き、嫌い」に耳を傾けながら野菜の生育や素材の味を伝え、「自分の手で調理する」という喜びが得られるよう1歳半から年齢に合わせたレッスンを行っています。

—参加者の声—お一人での参加がほとんどですが、男性やご夫婦、祖父母と一緒になど様々です。

「夫が料理を作ってくれるようになり、家事の担が減った」「子どもが苦手な野菜を美味しいと食べるようになった」などのご感想を頂いています。

—今後の活動予定—簡単な料理のコツで毎日の食生活が変化し、家族の笑顔が大きな喜びへと繋がる料理教室を目指していますと話されました。

人生100年時代に向けて町や地域の健康寿命を延ばすため、開催回数を増やすことと、多くの方々に参加してもらえよう会場や広告の充実を図って参りますと答えられました。その後、代表の料理を試食させていただきました。



おもてなし料理

(取材：上尾・アブセック)

感想は「見て楽しく食べて美味しく体にやさしく感じました」。

今後のご活躍に期待致します。