

# Oh!Me

インターネットと連動した  
【滋賀生活情報紙】



## 新毎日 新聞日

この情報紙は「滋賀ガイド」と提携しています

滋賀ガイド [www.gaido.jp](http://www.gaido.jp)

vol.424・7月12日号 毎週木曜発行 4面にプレゼント情報!

●Oh!Me編集室/株式会社ヤマブラ:近江八幡市桜宮町294 TEL0748-34-8872 FAX0748-34-8927  
●広告/滋賀毎日広告社:大津市打出浜3-16 TEL077-522-2603 発行部数:100,000部  
●発行/毎日新聞大阪本社開発宣伝部:大阪市北区梅田3-4-5

「野菜ってこんなにもおいしいものだったんだ!」「ちょっとした工夫で食卓がこんなに楽しくなるんだ!」……。旬の野菜を使ったヘルシーで楽しい料理が人気の中田慈穂さん。日本野菜ソムリエ協会認定の料理教室「Sweet Kitchen」で講師を務める中田さんのもう一つの顔は看護師だ。

### ヘルシーで楽しい野菜料理

具材にホウレン草とニンジンだけを使い、豆乳で仕上げたキッシュ(パイ生地の中に具材を入れてオープンで焼いたもの)。手作りのいちごアイスクリームと



チョコレートケーキ。その横には水にパンジーを浮かべたガラスの花皿が……。中田さんが教えているのは野菜の甘みを存分に生かした、おいしくてヘルシーな料理だ。

### 「食の大切さ」 看護師の仕事を通じて実感

もともと看護師の中田さんが「料理教室を開こう」と決心したのは、病院勤務のとき、食欲がある子どもは手術後の回復がとても早いことを痛感したからだ。生家が「うなぎ屋」だったので、幼いころから身近に料理があった。結婚してからも度々、ホームパーティーを開き、子どもたちとパンやクッキー作りを楽しんで

## 「野菜のおいしさ」を 楽しんで「健康な人生」!

日本野菜ソムリエ協会認定料理教室 **中田 慈穂さん**  
Sweet Kitchen 講師 (大津市在住・38歳)

いた。そのうち、野菜の「調理方法」や野菜を中心とした食事の「楽しさ」「大切さ」を広めていこうと思うように。日本野菜ソムリエ協会の「ジュニア野菜ソムリエ」の資格を目指し、試験に見事合格した。これは、野菜や果物の正しい基礎知識と野菜や果物の楽しさを日々の生活に役立てるための民間の能力検定だ。

### 調理法だけでなく テーブルコーディネートも

資格を取得した中田さんは早速、家族の協力を得て自宅で料理教室を開設。1回のレッスンは約4時間で、毎回作る料理は10品ほど。いずれも野菜中心だが、牛乳の代わりに豆乳を使ったり、モモ肉の代わりにムネ肉を使ったり、油

で揚げる代わりに蒸したり、体にやさしい料理を心がけている。さらに、「おいしい野菜の選び方」「野菜をおいしくする調理方法」「食欲を



「看護師の仕事も、料理教室の仕事も、行き着くところは同じです。看護師は患者さんに寄り添います。そして、病気が回復する

刺激する盛り付け」「楽しいテーブルコーディネート」なども講義に加えている。

### 子どもたちや男性も指導

自宅での教室参加者は20歳から60歳ぐらい。ほとんどが女性だが、別に会場を借りて開いている教室では子どもや男性にも教えている。子どもたちの教室では食生活と健康の関係についても教え、時にはスーパーマーケットに出かけて一緒に野菜選びをしたり、作った料理を試食したり工夫している。さらに、珍しい野菜や果物を北海道や沖縄などから仕入れるなど、講義に魅力を持たせるようにしているという。

とありがたい言葉や笑顔が返ってきます。料理教室も「おいしい」「楽しい」と喜んでもらえます。いずれも目的は「健康になること」……同じでしょうと、笑顔が魅力的な中田さんだった。

(取材・録山)

詳しくは [www.gaido.jp/suteki](http://www.gaido.jp/suteki)



### Sweet Kitchen 子供夏休み企画 親子夏休みクッキング

- 場所: フェリエ南草津5F 調理室 (草津市野路1-15-5)
  - 時間: 13:30~17:00
  - 料金: 親子で2,500円 (子ども1人追加500円)
- 申し込み・その他レッスン詳細 <http://s-kitchen.net>

滋賀生活情報紙【Oh!Me】はお近くの毎日新聞販売店からお届けしています。毎日新聞のご購読お申し込みは [www.dailynews.co.jp](http://www.dailynews.co.jp) フリーダイヤル 0120-468-012

### 奥びわ湖の自然を ゆったりと楽しむ

■1泊2食付10,905円~ 2名1室利用時(新館利用)



奥びわ湖を望む宿



〒529-0726 滋賀県長浜市西浅井町菅浦580  
tel 0749-89-0350 fax 0749-89-1363



<オプション>

- ホテル観察ナイトツアー 800円(お1人様)6月中旬から7月初旬
- レイクカヤック 5,000円(お1人様)6月~9月末まで 小学生5年生から ※8/10~8/15を除く
- 竹生島クルーズ 7,000円(6名様以下の場合)7名様からお1人様1,000円 共に要予約

### 余録日記

### 書き写しと日記帳 を兼ねたノート!



脳の  
活性化

余録を読んだ感想やその日の出来事を記入して下さい。

ニュース  
の理解力

タイトルを考えて  
記入して下さい。

受験・就職対策、  
生涯学習にも  
お役立て下さい!

「年齢十干十二支早見表」  
「時候の挨拶・文例集」  
「知っておくと  
便利な慶事行事」も掲載

余録を書き  
写して下さい。

余録を切り抜いて  
貼付けて下さい。

表現力  
の向上

1冊で  
1カ月分!

お求めは

A4判64ページ1冊150円(税込) 毎日新聞販売店に