

家族のアレルギーで苦労していませんか？師走を目前に…

卵・乳・砂糖を使わず9品作る おせち料理教室 開催

～11月29日大阪・江坂にて開催～

30年近くにわたって日々の食から健康を築く重ね煮(※①)を中心とした料理教室を開催している有限会社いんやん倶楽部は、この度“卵アレルギーでも安心して食べられるおせち講座”を開催いたします。卵アレルギーのおさんは多く、日々の生活の中で卵が入っていない食品を選ぶことに神経を使っている親御さんは周りにも大勢おられます。この講座では特別にそのお子さんのためだけに作らなくても、家族みんなで美味しく食べられる、卵がなくても作られる伊達巻、砂糖を使わないきんとん・重ね煮しめなど、おせち料理を9品をご紹介します。【砂糖・乳製品・卵は使っておりません。アレルギー表示対象品目のうち、小麦(醤油)、大豆(醤油・味噌・黒豆)、山芋、リンゴ、クルミは使用しております。】

講座名：おせち講座

開催日：11月29日(水) 10:30～14:30(時間中の撮影も可能ですが、15:30以降より別途取材のお時間をご用意させていただきます)

開催地：いんやん倶楽部本社

住所：吹田市江の木町24-36(江坂駅より徒歩約12分)

HP:<http://yinyan.com/>

主な内容：黒豆・紅白菊花かぶ・赤米ごはんはデモのみ、他は皆さんで手分けして調理まで行い、最後は全品を各自盛り付けて試食していただきます。

受講料：8,000円(税込) ※もちろん取材の方は受講料不要で、ご試食御用致します。

講師：梅崎和子(うめさきかずこ)



完成例



連絡先 有限会社いんやん倶楽部(担当者：福田文子)

Tel 06-6389-5128 (平日9:00～18:00 営業、土日祝休み) Mail e-yannclub@nifty.com

ご紹介する料理について

1.卵を使わない“伊達巻”

伊達巻といえば、卵を使うことが当たり前ですが、この講座では、かぼちゃで色と甘味を、ふわっ感は長芋と白身魚を使うことにより、卵を使わず美味しく作り上げます。作り方もフードプロセッサーで材料を混ぜ合わせてオーブンで焼くだけ。泡立てる必要もないので、一般的な伊達巻よりも簡単で美味しくできます！



2.砂糖を使わない“きんとん”

きんとんといえば、甘くて砂糖たっぷりですが、砂糖を入れずに作る方法をご紹介します。さつまいもと共に“ふじ”などの甘めの「リンゴ」を使うことにより甘味と適度な酸味が加わり、さっぱりとした味わいの子供のおやつにもぴったりなきんとんが出来上がります。



3.調味料最小限！重ね煮(※①)で作る“煮しめ”

弊社の料理教室でお伝えしている重ね煮で作る煮しめです。重ね煮とは、鍋の中に皮もアクもそのまま鍋の中に重ねて煮炊きする方法で、野菜の旨み・甘味が最大限引き出されるので、砂糖を使うことなく、少ない調味料で作ることができます。



4.砂糖を使わない“黒豆”

甘い黒豆煮が一般的ですが、甘味は栗と黒豆本来の味のみで、醤油と塩を絶妙なさじ加減で、素材の味がいきた黒豆に仕上げます。甘味を入れなくても美味しくできることを実感していただきたい一品です。



5.小豆を使わず、赤米をつかったお赤飯“赤米ごはん”

小豆の代わりに赤米を使ってお赤飯を作ります。小豆が苦手な方でも美味しくいただけます。



6.動物性を使わない出汁で作る“いも餅雑煮”

じゃが芋と片栗粉でもっちり簡単に作れるいも餅を、野菜で作る精進出汁に入れていただきます。



7.重ね煮で作る野菜味噌が絶品“れんこん味噌いんろう”

重ね煮野菜で作る味噌は、野菜につけるだけで絶品！受講生からは一番人気の品です。



8.お祝い事にぴったり“紅白菊花かぶ”

華やかさを演出できる、飾り切りをご紹介します。甘さ控えめで箸休めにぴったりの一品です。



9.子供も大好き“くるみごまめ”

販売している愛情おせちの中で一番人気の品を、みりと水あめでごまめのパリッと感を仕上げます。オーガニックのクルミの風味も抜群です。



重ね煮とは※①

海のもの、川のもの、山のもの、里のもの、旬を丸ごと一つの鍋で炊き合わせる、昔から世界中にある「ごった煮」。自然のエネルギーの流れである陰陽をとりいれて、素材の味が生きた調和した料理が“**陰陽調和の重ね煮**”です。簡単だけど、シンプルな調味料で深みのある美味しさに。知るだけでその日から家庭で出来てしまうのも魅力です。



○重ね煮の良い所○

- ①旬の野菜を丸ごとたっぷりいただける
- ②だしを使わず、シンプルな調味料で美味しい
- ③ミネラル・ビタミンたっぷり
- ④鍋ひとつ・短時間でつくれる
- ⑤赤ちゃんも、お年寄りもみんな一緒に料理が食べられる
- ⑥地球にも作る人にもやさしい

有限会社いんやん倶楽部とは

いんやん倶楽部は、1991年に健康料理研究家・栄養士である梅崎和子が仲間と共に設立したもので、重ね煮を中心とした料理教室から始まり、現在では食品製造・卸・販売まで手掛けています。子どものアレルギーがきっかけで始まりましたが、時代と共に健康寿命を延ばす、環境にやさしいなど様々なニーズに答えてきました。“身体は食べものでできている”だからこそ日々、口に入れるものを考え選んでもらいたい。その思いでこれからも、料理教室、商品を通じて日々の暮らしが心身共に健やかで豊かになる事を願って活動を続けてまいります。



製造風景



会社外観



梅崎和子

○梅崎和子プロフィール

女性としての視点より、毎日の食卓の中で簡単に作れる形へと進化させ、食で悩む多くの人の手助けをしてきた。著書は「おくすりごはん」(家の光)、「旬のまるごと生かす食卓」(講談社)「陰陽重ね煮クッキング」(農文協)など今までに10冊以上。



○会社概要

名称:有限会社いんやん倶楽部 設立:1991年11月 資本金:1,000万円 従業員:12名
事業内容:健康料理教室、食品製造卸、自然化粧品卸 役員:取締役 梅崎和子