

ティファニーさんのクッキングクラス ヴィーガン料理を作ろう

10月23日（木）イーグレひめじで国際交流ふれあい教室を開催しました。講師としてアメリカ出身でヴィーガン（完全菜食主義者）であるティファニーさんをお迎えし、20名の市民の皆さんと一緒にヴィーガン料理・ボラニバンジャンを作りました。

まずははじめに、ティファニーさんよりヴィーガンについて詳しく説明を受けました。ヴィーガンにはたくさんの種類があり、単なる食事制限ではなく、アレルギーや宗教など様々なニーズに対応していることを知りました。ヴィーガンの知識を身につけてから、ボラニバンジャンの作り方を教わりました。

動物性食材を使わず、植物由来の食材だけで料理にコクを出すテクニックが含まれており、皆興味津々でした。



出来上がったボラニバンジャンにターメリックライス、フレッシュハーブを添え、その後皆で試食しました。茄子を色づくまで揚げてから煮ることと、豆乳ヨーグルトにドライハーブとフレッシュガーリックを加えたソースを添えることで濃厚な味わいが実現し、とても美味しく皆満足そうな様子でした。

また、食後にヴィーガンクッキーも振る舞われ、バターや砂糖を一切使っていないにも関わらず、口の中でとろける芳醇な味わいのクッキーを食し、材料や作り方を尋ねる声が止みませんでした。



ヴィーガン料理をとおし、食の多様性を尊重し、互いの選択を認め合う大切さを学びました。多くの参加者からまた料理教室に参加したいという声があがっていました。

