

長田 耕平

・感想

今回、勝負食について学んで、勝負食とは、野菜、肉とバランスがとれている物が良いと思いました。勝負食だと自分が思うと思うのが、カツ丼などとりあえず、肉物が多かったです。しかし、今回の授業を受けて、野菜やデザートも勝負食に入れるべきだと思いました。先生が言っていたが、勝負の前日にサキトクと腹いっぱい食べてと腹をこわして、勝負で全力を出しきれなかった。勝負食とは、肉だけでなく、野菜なども取り、バランスを整え、本番では全力を出せるようにするものだと思いました。

・先生への言葉

今日は、勝負について、料理について教えて頂きありがとうございました。千切りのやり方や肉のすじの切り方など料理の基本を学べて、とても良かったです。今後は、自炊をしても、適当に切ったり、サッパリしていただくが、これからは料理の基本を学び、活用していきたいと思いました。

本間 大基

感想

今日実際に料理を作って食べてみて、すごく新鮮な気持ちと味わいが出てきた。包丁に触ること、料理を食べるまで、いつもと違うことをやることで、自分の中で新しい視点から物事を考えることが出来た。途中経過を知ること、料理に対する気持ちだけでなく食べるものだけではなく、様々なものに対する感謝を感じる事が出来た。時間があえば、また料理を作りたい。

先生へ

今日は本当にありがとうございました。何かわからない中でも優しく丁寧に教えていただき、料理を作るのってこんなに楽しいんだ。ということを感じました。また、次第に料理が出来ることが増えていくにつれて、五感を使ってすごくワクワクした気持ちになることが出来ました。

勝負食

勝負をする前に食べるものという認識があったが、意外と身近にあるもので、生きていく限りは、どんな食事でも自分の気持ち次第で、普通の食事が勝負食になるのではないかと考えた。

感想 & 先生へ

ほとんど料理をしたことがなかったので、おいしい料理を

一気に3品を作ることができ、感動しました。

せんせいの方法を細かく、教えていただき、

けこう上手にできたと思います。もっと練習して

極めたいです!! 今日は、ありがとうございました!!

• 勝負食とは?

「食べて、パフォーマンスが上がるもの」と思いました。

自分がつくった料理というだけで、いつもより、おい

しく、またありがたさを感じながら食べることが

できました。なので、すすんで、食事をとれるものが、

勝負食ってことでもいいと思いました。

ただ、食べる量~~の~~のちようせいが一番重要だと思えます。

市川 菜々子



岩本 菜奈

。感想、先生へ

高校生のとき以来に先生に教えていただきながら料理を
しました。包丁を使っているときの左手の形や千切りするとき
のコツなど 今後役立つことを学びました。今日のメニュー、
メカジキの唐揚げ、シウガ焼は初めて作りました。とても
楽しかったし、揚げ物をするときの油の温度の見方やお肉を
ほじくようにいためることなど初めて学ぶことがかりでした。
私は一人暮らしをしているので 自炊にとっても役立ちます。
ありがとうございました。とてもおいしかったです。

。勝負食とは

今日の料理をするまでは、勝負食は肉や味が濃かったり
がっつりとボリュームのあるものだと考えていました。
しかし今日のメニューには野菜がたくさんあったり、魚料理
もありました。バランスが大切なんだと知りました。
メインの一品だけではなく副菜なども考えたメニューも
勝負食だと思いました。

。 感想

勝負食にフイエ考えたとき、なかなか良い案が
思い浮かばず悩みましたが、生が焼 という案で
答えていたたいことに とこも感動しました。

また、普段料理 はあまりしないので、オリーブの
千切りやニンニクのむき方 など、後々使えそうなことを
知り ことができてよかったです。

。 先生へ

実は私もかつて少しだけ 剣道を習っていました。
杖道を知ろうと思ったきっかけの一つです。杖道とは
杖
不思議なもの だというのが、今の感想です。
しかし、これから もっと 練習 機会があれば、
また習ってみたいと考えています。30代に入ってから
始められた、という先生、尊敬しています!!

。 勝負食とは?

ありがとうございました。

- 。 見て満足し、食べて満足 できるもの。
- 。 満腹 だと感じて、胃が重く ~~なる~~ ^{ならない} こと。
- 。 気持ち ~~が~~ ^が 通れば、良い気がします

岩井 美貴

離 聡

感想

家の料理を作ることは、ほとんどなく、ほぼ初めての体験で楽しく、いい経験になった。

先生の指導通りだが、自分で作った料理は、すごくおいしくできた。これから料理が好みになりそう。

先生へ

何も料理が分からず、自分でしたが、優しくご指導して下さい、ありがとうございます。

ここからの先生のますますのご活躍をお祈り申し上げます。

勝負食

やはりスタミナをつけるには、肉料理が大切だと思う。でもバランスを考えて野菜もとり。

木島 天鏡

感想

ちのひと料理をしたのは今回で数回目として
とてもいい経験をした。

豚汁以外はすべて自分達で作って協力できたので
とても美味しい料理ができた。

お年へ

何もわからぬ自分達は一から丁寧に
教えてくださりありがとうございました。

もし、将来主夫として料理を作る機会がなるとも
こへ通わせていただきます。

勝負食

やはり自分達のようなまだ若い世代は
肉を使った料理だと思う。

でも勝負食は自分で作るからと、気を込めて
思い込めて勝負食ができるのだと思えました。

城田 夏響

感想

・ちゃんと料理を作るのは初めてで不安だったけれど石幾村さんの指導が丁寧で自分なりによく出来たと思います。モバツの千切りのただ押すというアドバイスは家でマスターできるように練習したいと思います。

石幾村先生への言葉

油はさいばしを油につけてシェワシェワしたら約170℃だということも教えてもらいました。

いま、思う勝負食

やっぱり今日食べた生姜焼きを食べるとやっぱり肉は力が出るので、

“肉系の料理”がいいと思いました。

萩原 誠

感想

・ 普段料理をしたことは少なかつたので不安もあつたが、おてするておいしく出来たので、日常でも機会があればつくっておようと思つた。

・ 「勝負食」というテーマに、栄養やバランスを考へて、この3つのメニューに合ったというところが興味深かつた。

磯村先生への言葉

料理教室ということでは普段あまり料理をしない自分には難しいのではないが、厳しいのではないかと、思つていたのですが、初心者向きにやさしく、かしポイントなどはしっかり教へてくれたので、分がしやすく勉強になりました。おかげさまで、美味しく出来ました。

ぜひ、日常や「勝負前」に挑戦しようと思ひます。ありがとうございます。武道をちかひているというのも興味深かつたです。

今思う勝負食

・ 今回のようにしっかりとした夕食ということばら、3品くらいが食べかたと思ひます。肉、ビタミンなどバランス良く入つてゐるというものが、よいと思ひます。

野口 美沙



◦ 先生への言葉

今まで千切りしてと母に言われても上手くできませんでしたが先生の手取りをみて初めて細くきる二つが出来ました。

◦ 感想

自分の手で美味しい料理つくるとは思いませんでした。ビックリです。ごちそうさまでした。(^^)ノ

◦ 私の勝負食

まだ勝負食というのがよくわかりませんが、他のではダメな特別な物をとう言うのでやはり母が作ったハンバーグは他では味わえない料理だと思います。とてもおいしいです。