

美肌効果のある注目食材「ノパル」を使ったメキシコ料理を学ぶ 食文化スペシャル

「サボテンを食べよう! メキシコの食文化」

9月22日(火・祝)横浜 / 9月23日(水・祝)梅田にて開催

株式会社サンリッチ(本社:東京都中央区、代表取締役社長:灘吉利晃)では、手づくり総合教室「ホームメイド協会」の横浜教室と梅田教室において、9月22日(火・祝)より、低カロリーでミネラル豊富、しかも腸の働きを活発にしてくれる食材「サボテン」を使用した食文化講座「サボテンを食べよう! メキシコの食文化」を開催いたします。

食文化講座は食材や「食」にまつわるテーマをピックアップし、栄養や効能、調理のコツなど「食」をより深く掘り下げ、知識と理解を深めるホームメイド協会の人気講座です。今回開催する「食文化スペシャル」は外部から特別講師をお招きし、本格的にプロに学ぶ形式となっております。

2009年4月の講座リニューアル後、第6回目となる9月は、「サボテン」にスポットを当てた食文化スペシャルを開催いたします。日本ではなじみの薄い「サボテン」ですがノパル(ウチワサボテン)はメキシコではポピュラーな食材で、スープや煮込みの材料としてはもちろん、ケーキなどのデザートにも用いられています。食物繊維に富み、腸の働きを活発にするので美肌効果も期待できます。

本講座では本場メキシコ家庭料理「ロス・アミーゴス」のマリア財間シェフをお招きし、「ノパルと豚のトマト煮」「ノパルのスープ」「ブリトー」「セビチェ」「ノパルのケーキ」のレシピを紹介します。また、ノパルの普段の食事への応用方法もお教えます。ノパルとメキシコの家庭料理を通じて、メキシコの食文化に触れていただければと考えております。



「ロス・アミーゴス」
マリア財間シェフ

★メキシコでは健康野菜として普及するノパル★

ノパルはメキシコで広く野菜として親しまれている「うちわサボテン」のことです。14世紀から16世紀にかけてメキシコで繁栄した古代アステカ文明においても、すでにノパルはポピュラーな存在でした。カルシウムやカリウムなどの豊富なミネラルと繊維質、18種のアミノ酸、アスコルビン酸、ビタミン類を含むノパルは大切な栄養源であり、さらに最近の研究では糖尿病予防と改善、コレステロール値改善、免疫システムの強化、整腸作用、心臓強壮作用、動脈硬化予防などの効能も発見されています。実際にノパルを食べる習慣のあるメキシコでは重度の糖尿病患者が少ないとも言われています。



メキシコでは食材として使用するほか、傷の手当てや熱冷ましなどの治療、肥満、糖尿病、二日酔いなどの民間薬としても用いられています。まさにノパルはメキシコを代表する植物といえます。

※メキシコ ノパル・トウナ普及委員会ホームページ(<http://www.nopal-tuna.jp>)より

食文化スペシャル「サボテンを食べよう！メキシコの食文化」概要

- ・開催日時：9月22日(火・祝)
AM 10:00～/PM 14:00～(約2時間30分)
9月23日(水・祝)
PM 13:30～(約2時間30分)
- ・会場：横浜教室(9月22日)
梅田教室(9月23日)
(※詳細はお問い合わせ下さい。)
- ・内容：サボテンの食文化調理実習と試食
- ・実習メニュー：①ノパルと豚のトマト煮/②ノパルのスープ
③ブリトー/④セビチェ/⑤ノパルのケーキ
- ・応募方法：各教室、またはキッチン倶楽部事務局
(Tel03-3276-1882)までお問い合わせ下さい。
- ・金額：一般：6,000円
ホームメイド協会会員：5,500円
- ・応募締切：定員になり次第締め切り
- ・協賛：メキシコ ノパル&トウナ普及促進委員会(CPNT)
後援：メキシコ農林水産省(SAGARPA)
協力：ミチュアカン州アボカド生産者・輸出業者組合(APEAM)
メキシカンポーク輸出業者協会(MPEA)



メキシコ ノパル&トウナ普及促進委員会(CPNT)とは？

ノパルとトウナの消費の普及促進を地方・国レベルだけでなく国際的レベルで行うために、ノパル&トウナ生産機構委員会の承認のもと、メキシコに設立されました。ノパル&トウナ生産機構委員会はメキシコ農村開発援助法のもと2003年に発足し、メキシコのノパル農産物食糧にかかわる様々な経済団体を統括しています。いずれの委員会のメンバーも、生産業者が加盟しているノパル協会、供給業者、加工品製造業者、販売業者などが加盟しています。

名称: Consejo de Promocion de Nopal y Tuna A.C. ノパル&トウナ普及促進委員会

代表者: Margarita Garcia de Alba del Bosque マルガリータ・ガルシア・デ・アルバ

住所: Porfirio Diaz No.128, 2。Piso, Col. Centro, Actopan, Hgo. C.P. 42500 Mexico

連絡先: TEL. +52(81)83-59-50-46

日本語 HP: <http://www.nopal-tuna.jp>

「食文化講座とは？」

手づくりで支える「食の安全と健康」のネットワークづくりを推進するホームメイド協会が、食育のための活動機会と場を提供し、各食品関連事業者・食品団体との連携を通じて“食に関する体験的な講座”として開催している「食文化講座」。本講座は、食品関連事業者・食品団体の専門的な食知識を学ぶとともに、本格食材を実際に家庭で料理に利用するための調理法を学べる講座となっています。2009年4月のリニューアルにより、食文化共催講座、食文化スタディ、食文化スペシャルの3つのスタイルにて展開していきます。

【これまでの主な講座テーマ】（テーマ：協力団体）

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ★ チーズ：チーズ普及協議会 | ★ ドイツ家庭の味：ドイツ農産物振興会 |
| ★ ごま：(株)オニザキコーポレーション | ★ イタリア：谷本英雄シェフ |
| ★ イカ：全国漁業共同組合連合会 | ★ トスカーナ：ルッカ国際料理学院 |
| ★ 紅茶：シャンティ紅茶・ノリタケ | ★ ギリシャ：ギリシャ政府観光局 |



ホームメイド協会について

～毎年約2万人生徒が増加中 受講者延べ人数は70万人超～

ホームメイド協会は、全国に120箇所の教室を展開している手づくり総合教室です。1973年に、現代表取締役社長の灘吉利晃により創立。パン教室からスタートし、独自のパン製法を開発、多数の特許を保有しています。

また近年は、天然酵母の研究、天然酵母パンの開発にも力をいれています。

→お問合せ先

ホームメイド協会 キッチン倶楽部事務局 TEL: 03-3276-1882