

課題： おいしい料理！

おいしい食のない観光地が栄えることはない。自分がおいしい食を食べなければ、地域においしい食を生み出すことはできない。そして、自分で材料を買い出し、調味料を揃え、料理をしなければ、何が料理をおいしくするのかを知ることはできない。

- ・ クラスで数人のグループを作る、または、クラス外の自分の友人知人と一緒に、食材、調味料に徹底的にこだわった料理を作って、おいしく食べる。
- ・ 料理をするにあたって、意外に難しいのが買い物である。恐らく一店舗ですべてが揃うことはないだろう。慣れないうちは、食材を吟味すればするほど、想像以上に買い物に手間がかかることに気がつくと思う。十分な時間を確保して取り組むこと。
- ・ 購入した食材や調味料について、なぜその品を選ぶのか(なぜそれがベストだと考えたか)、どこで購入するのかを吟味して選択する。これは重要なプロセスである。食品の成分表示を確認し、理解できない成分については、講義メモ、インターネットの検索などでその内容を調べ、食材として利用するに相応しいかどうかを検討する。
- ・ 食材の購入にあたって、値札を気にしないことを強くお勧めする。
- ・ 質の高い食材を購入できる主な店舗は以下の通り：
 - サンエーの本店(ハンビータウン以上の規模でなければ、有機食材などは充実していない)
 - サンエーメインプレイス、宜野湾ンコンベンションシティ、イオンモールライカムなどの中にある、カルディ・コーヒーファーム(調味料など)
 - イオンモールライカム内のイオンスタイル(沖縄のイオンでは一番質の高いものを置いている)
 - 生協の本店(牧港店、国場店など)
 - りうぼうパレット久茂地地下本店(沖縄本島では最も質の高いものを揃えている)
 - りうぼうおもろまち店(一般のスーパーりうぼうには有機食材はほとんど置いていない)
 - 比嘉健康食品センター(那覇市銘苅229-1)
 - グリーンリーフ(北谷町北谷1-8-8)
 - ぱるず(中城村北上原309)
 - オイシックス(インターネット通販)
- ・ トリニティアップデート【今日なに食べた?】シリーズの★★★メニューからひとつを選んで実際に料理をし、みんなで楽しく食べる。レシピの分量は、写真の倍で、たっぷり食べられる量になる。
- ・ 分量、材料は原則としてレシピの通りに作ること。
- ・ 購入・使用したすべての食材と、料理の様子を写真に撮ってレポートに添付するように。
- ・ 以上についての顛末、気づいたこと、経験などをまとめる。
- ・ 提出日は7月9日火曜日(授業日)。樋口へメール(higuchi @ okinawa-u.ac.jp)送付のこと。

2019年4月掲示