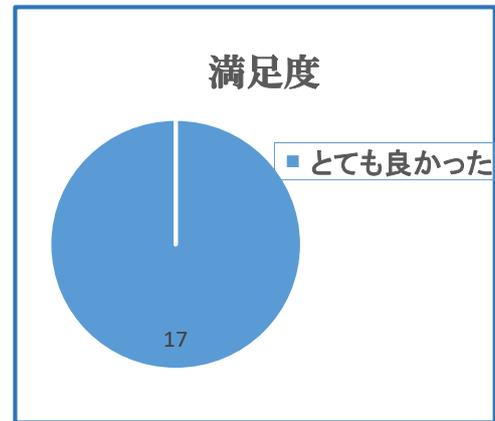


今が旬!!ローゼルジャムづくり講座

日時：12月14日(水)
18:00~21:00
場所：名護中央公民館 調理実習室
対象：一般
参加者：17名
講師：仲村 左江子 氏（食生活改善推進協議会 わかめ会）
嘉味田 洋子 氏（食生活改善推進協議会 わかめ会）



【講座終了後アンケートより】17人回収

◎この講座を受講しての感想・意見等がありましたらお書き下さい。

参加者性別

| | |
|----|----|
| 女性 | 15 |
| 男性 | 2 |

- ・とても興味があつたので、参加でき、とても嬉しく思います。次回もタイミングがあれば参加したいです。
- ・ローゼルという植物を初めて知りました。ジャム作り楽しかったです。
- ・地域の旬の食材を使って、栄養豊富なローゼルは魅力的で、ジャムは火加減に気を付ければ、簡単に作れるので、とてもよかったです。
- ・ジャム作りのお鍋のフタを開けず、蒸してその蒸気も水分量として計算されるとの事で、勉強になりました。塩漬けのおにぎりも、色合いもよくて美味しかったです。栄養や効能など、丁寧な説明で、積極的にローゼルを使っていきたいと思いました。ありがとうございました。種も植えて栽培してみます。
- ・ネットで見た方法と異なるやり方を知る事ができ勉強になりました。二人の先生の優しい説明、親しみやすい話し方で、楽しくおいしいジャム作りができました。来年の自分が育てたローゼルジャム作りが楽しみです。
- ・とてもよかったです。勉強になりました。いろんな講座に参加したいです。ありがとうございました。
- ・ローゼルの効能、体にやさしいジャムやテク、実は来年の5月に植えたらローゼルが咲きおいしいジャムやティーが作れることを知り勉強になりました。次回も参加したいと思います。講師の皆さんご指導よろしくお願ひいたします。ありがとうございました。
- ・ありがとうございました。とてもよかったです。
- ・あのローゼルの実からこんなにきれいな色のジャムができるなんてすばらしい。講師の皆さんに教わりながら四苦八苦しながら、なんとか完成できました。家族に喜ばれます。
- ・ローゼルの効能についていろいろ知る事ができて、又、おいしいジャム作り方法と教わってよかったです。パンにつけておいしい、塩漬けのおにぎりもとてもよかったです。
- ・ローゼルの効能から、実際にガクをとり、洗い、煮込むまで一通り体験でき、とても嬉しかったです。作業途中も、ローゼルの塩漬けのおにぎりやホットティー、最後はジャムをパンにつけて食べるというとてもお得で大感動でした。ありがとうございました。
- ・ローゼルのジャム作り楽しく、おいしくいただきました。家でも作りたいと思います。友達にも教えたいと思いました。ありがとうございました。
- ・ローゼルにたくさんの栄養効能がある事知れてとてもよかったです。
- ・ローゼルの栄養、効能のすばらしさを知り、今日頂いた種を育てて来年は手作りジャムを作りたいです。
- ・試食やお持ち帰りがあって楽しかったです。各テーブルをこまめに回って教えて頂いたので良かったです。
- ・講師、アシスタントのお2人のお話がとてもおもしろく栄養、効能を知る事ができて良かったです。塩漬けにしたローゼルのおにぎりやお茶、ジャムにと様々な食べ方を知る事ができて、試食もあり満足でした。
- ・非常に良かったです。また講座に参加したいです。
- ・ローゼルジャム以外の事を知る事ができました。大変勉強になりました。

◎次に希望する講座について、ご意見がありましたらお書きください。

- ・小物づくり
- ・天体観測
- ・クリスマスパーティー料理、パッチワーク、洋裁
- ・料理教室（薬膳、郷土料理、ハーブ）、マッサージ、味噌作り
- ・料理教室（シークワサーなど柑橘、紅芋のジャムまたはゼリー）、園芸
- ・リンパマッサージ、全身のレトックス講習会、正月の生け花、味噌作り、編み物（帽子づくそてつの葉でかご作り
- ・料理教室、園芸、味噌作り、ローゼルジャム作り
- ・味噌作り、醤油づくり、ハーブの活用（食用）、発酵や酵母作り、パン
- ・園芸、ハーブ栽培教室
- ・味噌作り
- ・鍋の講義
- ・料理&スイーツ
- ・スイーツ講座

何で知りましたか

| | |
|--------------|----|
| チラシ、ポスター | 6 |
| * 掲示場所 | 1 |
| ・中央公民館・中央図書館 | |
| 家族・知人 | 10 |
| その他(区民だより) | 1 |

参加者について

| | |
|--------|----|
| 中学3年生 | 1 |
| 30～39歳 | 1 |
| 40～59歳 | 2 |
| 40～59歳 | 3 |
| 60歳以上 | 10 |

お住まいの地域

| | |
|-------|---|
| 東江 | 4 |
| 大東 | 1 |
| 大北 | 1 |
| 宮里区 | 2 |
| 宇茂佐の森 | 1 |
| 安和 | 1 |
| 仲尾次 | 1 |
| 田井等 | 1 |
| 饒平名 | 1 |
| 幸喜 | 1 |
| 回答なし | 3 |

希望時間帯

| | |
|---------|---|
| 10時～12時 | 2 |
| 13時～15時 | 4 |
| 15時～17時 | 1 |
| 17時～19時 | 5 |
| 19時～21時 | 4 |
| 回答なし | 1 |

開催希望曜日

| | |
|------|---|
| 水曜日 | 2 |
| 木曜日 | 1 |
| 土曜日 | 2 |
| 日曜日 | 2 |
| 金曜日 | 4 |
| 回答なし | 4 |
| 平日 | 1 |
| 月～土 | 1 |

☆担当所見

今年も講師（仲村 佐江子 氏）名護市大川区の畑から収穫したローゼルで手づくりジャムを楽しく、美味しく作り瓶に詰めてお持ち帰りしました。
 ローゼルについての説明とローゼルの効果のお話も講師(嘉味田 洋子 氏)から学び、出来上がった美味しいローゼルジャムはパンにつけ(瓶詰めをして鍋底に残った物を残さずに綺麗に完食) (^▽^)/
 また、ローゼル塩漬けで作ったおにぎりとローゼルティーを試食しました。
 地域食材の栄養豊富なローゼル効果を知ることができ、持ち帰った種を自宅で植えて育てて来年のこの季節(10月下旬～12月上旬)にはマイローゼルでジャム作りができるかもしれません。とても満足度の高い講座になりました。

↓ 大川区畑からのローゼル



*塩漬けおにぎりとローゼルティー



出来上がったジャムは瓶詰め持ち帰り (^▽^)/





講師：嘉味田 洋子氏 ローゼルとは？ ローゼルの効能



*収穫時期
10月下旬～12月上旬
*花は9月ごろから
オクラと似てる
*髭(がく)と苞(ほう)
ジャム、ティー
塩漬けにする。

*効能
クエン酸、ビタミンC
カリウム多く含む
利尿作用、二日等の
翌日、ローゼティー



講師：仲村 佐江子氏 ローゼルジャムの作り方



髭を外す。
種は5月ごろ植えます
ジャムは弱火で
ゆっくりと
お砂糖、
シークァーサー
お好みで☺



男性参加者も楽しく、美味しく ジャム作り!!

来年も是非参加したいです。
いろいろな講座に参加したいです。
と楽しくジャム作り、お持ち帰りジャムに
家族の笑顔が楽しみです☆



今が旬!!ローゼルジャムづくり講座

| 性別 | |
|----|----|
| 女 | 13 |
| 男 | 1 |

日時：12月14日(水)
10:00~12:00

チラシ掲示場所：中央公民館
市立図書館

場所：名護中央公民館 調理実習室

対象：一般 定員：17名

講師：仲村 生江子 氏（食生活改善推進協議会 わかめ会）
嘉味田 洋子 氏（食生活改善推進協議会 わかめ会）

| 開催希望曜日 | |
|--------|---|
| 水曜日 | 1 |
| 土曜日 | 4 |
| 日曜日 | 2 |
| 土、日曜日 | 1 |
| 回答なし | 6 |

【講座終了後大人アンケートより】17人回収

◎この講座を受講しての感想・意見等がありましたらお書き下さい。

- ・とても興味があったので、参加でき、とても嬉しく思います。次回もタイミングがあれば参加したいです。
- ・ローゼルという植物を初めて知りました。ジャム作り楽しかったです。
- ・地域の旬の食材を使って、栄養豊富なローゼルは魅力的で、ジャムは火加減に気を付ければ、簡単に作れるので、とてもよかった
- ・ジャム作りのお鍋のフタを開けず、蒸してその蒸気も水分量として計算されるとの事で、勉強になりました。塩漬けのおにぎりも、色合いもよくて美味しかったです。栄養や効能など、丁寧な説明で、積極的にローゼルを使っていきたいと思いました。ありがとうございました。種も植えて栽培してみます。
- ・ネットで見た方法と異なるやり方を知る事ができ勉強になりました。二人の先生の優しい説明と親しみやすい話し方で、楽しくおいしいジャム作りができました。来年の自分が育てたローゼルジャム作りが楽しみです。
- ・とてもよかったです。勉強になりました。いろんな講座に参加したいです。ありがとうございました。
- ・ローゼルの効能、体にやさしいジャムやテク、実は来年の5月に植えたらローゼルが咲きおいしいジャムやティーが作れることを知り勉強になりました。次回も参加したいと思いました。講師の皆さんご指導よろしくお願いたします。ありがとうございました。
- ・ありがとうございました。とてもよかったです。
- ・あのローゼルの実からこんなにきれいな色のジャムができるなんてすばらしい。講師の皆さんに教わりながら四苦八苦しながら、なんとか完成できました。家族に喜ばれるはず。
- ・ローゼルの効能についていろいろ知る事ができて、又、おいしいジャム作り方法と教わってよかったです。パンにつけておいしい、塩漬けのおにぎりもとてもよかった。
- ・ローゼルの効能から、実際にガクをとり、洗い、煮込むまで一通り体験でき、とても嬉しかったです。作業途中も、ローゼルの塩漬けのおにぎりやホットティー、最後はジャムをパンにつけて食べるというとてもお得で大感動でした。ありがとうございました。
- ・ローゼルのジャム作り楽しく、おいしくいただきました。家でも作りたいと思います。友達にも教えたいと思いました。ありがとうございました。ローゼルにたくさんの栄養効能がある事知れてとてもよかったです。
- ・ローゼルの栄養、効能のすばらしさを知り、今日頂いた種を育てて来年は手作りジャムを作ってみたいです。
- ・試食やお持ち帰りがあった楽しかったです。各テーブルをこまめに回って教えて頂いたので良かったです。
- ・講師、アシスタントのお2人のお話がとてもおもしろく栄養、効能を知る事ができて良かったです。塩漬けにしたローゼルのおにぎりやお茶、ジャムにと様々な食べ方を知る事ができて、試食もあり満足でした。
- ・非常に良かったです。また講座に参加したいです。
- ・ローゼルジャム以外の事を知る事ができました。大変勉強になりました。

◎次に希望する講座について、ご意見がありましたらお書きください。

- ・小物づくり
- ・天体観測
- ・クリスマスパーティー料理、パッチワーク、洋裁
- ・料理教室（薬膳、郷土料理、ハーブ）、マッサージ、味噌作り
- ・料理教室（シークワサーなど柑橘、紅芋のジャムまたはゼリー）、園芸
- ・味噌作り
- ・ハーブ栽培教室
- ・鍋の講義
- ・リンパマッサージ、全身のレトックス講習会、正月の生け花、味噌作り、編み物（帽子づくり）
そてつの葉でかご作り
- ・料理教室、園芸、味噌作り、ローゼルジャム作り

満足度
とても良かった 17

何で知りましたか

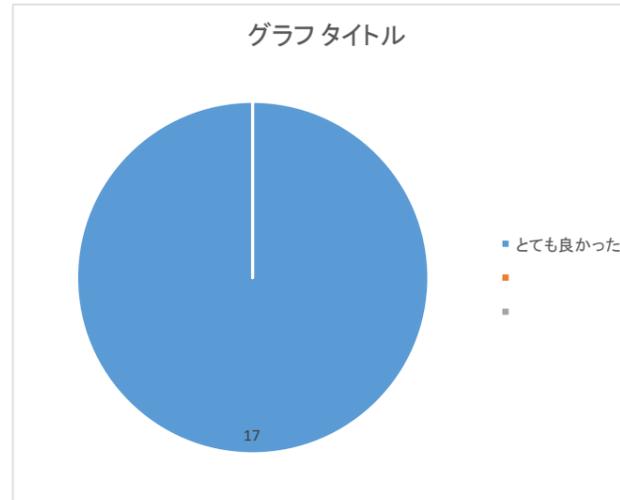
チラシ、ポスター 6
家族・知人 10
その他 (区民だより) 1

性別
女 15
男 2

開催希望曜日
水曜日 2
木曜日 1
土曜日 2
日曜日 2
金曜日 4
回答なし 4
平日 1
月～土 1

希望時間帯
10時～12時 2
13時～15時 4
15時～17時 1
17時～19時 5
19時～21時 4
回答なし 1

お住まいの地域
東江 4
大東 1
大北 1
宮里区 2
宇茂佐の森 1
安和 1
仲尾次 1
田井等 1
饒平名 1
幸喜 1
回答なし 3



- ・料理&スイーツ
- ・スイーツ講座
- ・味噌作り、醤油づくり、ハーブの活用（食用）、発酵や酵母作り、パン
- ・園芸、ハーブ栽培教室

参加者について

| | |
|--------|----|
| 中学3年生 | 1 |
| 30~39歳 | 1 |
| 40~59歳 | 2 |
| 40~59歳 | 3 |
| 60歳以上 | 10 |