

## 手作り調味料を作ろう ～塩糀 醤油糀 トマト塩糀～

日時： 令和6年2月16日(金) / 2月25日(日)  
10:00～12:00

場所： 羽地支所（調理実習室）

対象： 一般

参加： 16人

講師： 宜志富 美香氏  
(羽地古民家かめたろうやー)



### 【講座終了後アンケートより】16名回答

#### ◎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。

- ・以前から糀に興味があったので参加しました。講師の方が地域の方で参加者も地域の方でしたので交流ができてよかったです。
  - ・日常の食事作りがより楽しくかつ続けていける内容でよかったです。糀を使用した調味料は難しいと思っていたが簡単です。
  - ・簡単に作れて体にいい物が食べられる事を知るきっかけが出来て良かったと思います
  - ・人数が10人くらいの方がいいと思いました。食に興味があるので次回も公民館講座にそういうのがあれば参加してみたいです
  - ・米糀を使ったアレンジをもっと教えてほしいです。塩糀等作り方が分かりやすくて良かったです
  - ・糀作りは大変だと思っていましたが今日の手作り調味料作りの講座を受けて家で自分で作れそうなので大変良かったと思います
  - ・頑張りたいと思います
  - ・お世話になりました
  - ・米糀は高いというイメージですが・・・でも免疫をつける体にいいと聞きやっぱり少しでも取り入れようと思いました
  - こんな簡単に作れるのは衝撃でした(笑) 2週間後楽しみです。こういった講座も初めて参加しました、楽しかったです
  - ・料理していろいろアレンジしてレポートリーが広がりそうです。良かったです。ありがとうございました。
  - ・羽地支所を使っの講座が参加しやすい！
  - ・宜志富美香講師の説明や教え方がわかりやすかった。改めて食の大切さを考えさせられた。とても有意義でした。
  - ありがとうございました。
  - ・大変勉強になりました。ありがとうございました。糀のすばらしさを知る事ができました。あわせて健康についても考えさせられた講座でした
  - ・糀について色々知る事が出来ました。糀の調味料が出来上がったなら色々な料理に使ってみたい
  - ・思った以上に楽しくて参加して良かった。今日した事を自分で続けられるようにしたいと思いました。
  - ・食材を自然のままに生かす。調味料作りを学べました。”生きることは食べること 食べることは生きること”
- 食育の大切さを改めて感じ、取り入れていきたいと思いました。とてもすばらしい講座でした。
- 満足度の高い講座でしたプラス料理のレシピあと少しあれば嬉しかった
- ・いろんな塩糀を作る体験させてもらい、とてもありがたく思っています。それを生かし健康になりたいです。なります。



性別	
男	1
女	15

希望時間帯	
10時～12時	7
19時～21時	1

開催希望曜日	
土曜日	4
日曜日	1
平日	1

参加者について	
30歳～39歳	
40歳～49歳	4
50歳～59歳	5
60歳～69歳	4
70歳以上	3

お住まいの地域		
真喜屋	6	為又
羽地	1	数久田
仲尾次	1	宮里
大西	1	宇茂佐
伊佐川	2	



#### ◎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下さい。

- ・料理教室（ドレッシング等、ケーキ）
- ・バードウォッチング
- ・コミュニケーション
- ・天体観測
- ・園芸
- ・ガーデニング
- ・野草
- ・ウォークラリー
- ・自然観測
- ・リメイク教室（古着など家にある）
- ・糀を使った料理教室
- ・料理教室や園芸教室も受講してみたいです
- ・料理教室
- ・折り紙教室
- ・クラフトバック作り
- ・竹細工作り



### ☆担当所見☆

地域への恩返し、誰かの幸せの為にという講師の想いから企画した米糰を使っての手作り調味料講座。参加された方達が地域の方というのもあり、講座中は講師自身が1人1人に声かけをしたりその方に合った情報を提供するなど、皆さんが意見交換しあうとても賑やかな様子でした。

身近でも手に入る塩や醤油を使っての3種類の調味料はどれも簡単に作れて、またその調味料を使ってのレシピも教えて頂きとても勉強になりました。

「生きるために食べる」大切な家族との食卓に糰を使った料理が並び、自分自身の健康の為に食を見直すきっかけになればとても嬉しく思います。公民館離れている地域も多々ありますが、今回のように人と地域がつながる事の大切さ、必要性を私自身も改めて感じる事ができました。

2日間講座に参加して頂きありがとうございました。



□ 令和5年度 名護中央公民館講座

手作り調味料を作ろう  
～塩糀 醤油糀 トマト塩糀～

日 時 : 令和5年2月16日(金) /2月25日(日)  
10:00~12:00

場 所 : 羽地支所(調理実習室)

対 象 : 一般

講 師 : 宜志富 美香

大人  
満足度  
とても良かった 14  
よかった 2  
ふつう

何で知りましたか  
チラシ・ポスター 7  
家族・知人 5  
市民のひろば 3  
その他 1

【講座終了後大人アンケートより】16人回収

**◎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。**

・以前から糀に興味があったので参加しました。講師の方が地域の方で参加者も地域の方でしたので交流ができてよかったです	性別	
・日常の食事作りがより楽しくかつ続けていける内容でよかったです。糀を使用した調味料は難しいと思っていたが簡単ですごいなあと思った	男	1
・簡単に作れて体にいい物が食べられる事を知るきっかけが出来て良かったと思います	女	15
・人数が10人くらいの方がいいと思いました。食に興味があるので次回も公民館講座にそういうのがあれば参加してみたい	開催希望曜日	
・米糀を使ったアレンジをもっと教えてほしいです。塩糀等作り方が分かりやすく良かったです	土曜日	4
・糀作りは大変だと思っていましたが今日の手作り調味料作りの講座を受けて家で自分で作れそうなので大変良かったと思います	日曜日	1
・お世話になりました	平日	1
・米糀は高いというイメージですが・・・でも免疫をつける体にいいと聞きやっぱり少しでも取り入れようと思いました	希望時間帯	
こんな簡単に作れるのは衝撃でした(笑)2週間後楽しみです。こういった講座も初めて参加しました、楽しかったです	10時~12時	11
・料理しているいろいろアレンジしてレパートリーが広がりそうです。良かったです。ありがとうございました。	13時~15時	
・羽地支所を使っの講座が参加しやすい!	15時~17時	1
・宜志富美香講師の説明や教え方がわかりやすかった。改めて食の大切さを考えさせられた。とても有意義でした。	17時~19時	1
ありがとうございます。	19時~21時	1
・大変勉強になりました。ありがとうございました。糀のすばらしさを知る事ができました。あわせて健康についても考えさせられた講座でした		
・糀について色々知る事が出来ました。糀の調味料が出来上がったら色々な料理に使ってみたい	お住まいの地域	
・思った以上に楽しくて参加して良かった。今日した事を自分で続けられるようにしたいと思いました。	真喜屋	6
・食材を自然のままに生かす。調味料作りを学べました。”生きることを食べること 食べることは生きること”	羽地	1
食育の大切さを改めて感じ、取り入れていきたいと思いました。とてもすばらしい講座でした。満足度の高い講座でした	仲尾次	1
・いろいろな塩糀を作る体験させてもらい、とてもありがたく思っています。それを生かし健康になりたいです。なります。	大西	1
	伊佐川	2
	為又	1
	数久田	1
	宮里	2
	宇茂佐	1