

ヘルシーキャンパス栄養企画 「#おしゃベジ Lesson 第4回 夏バテ解消！ピクルス体験」開催報告

2018年7月10日
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2018年7月10日（火）昼休み（12:15～12:45）に、京都大学吉田キャンパス 保健診療所地下オープンラボで「#おしゃベジ Lesson 第4回 夏バテ解消！ピクルス体験」を開催しました。総勢 11 名が参加しました。

当日の様子

野菜の効能や栄養に関するミニ講義（川村センター長）のあと、きゅうり・大根・オクラ・パプリカ・セロリを使ったピクルスを作りました。彩りを考えながらお野菜を小瓶に詰めて、お酢とお砂糖を同量ずつ入れていきます。最後に蓋を押さえてシェイク！シェイク！お味は、冷蔵庫で数時間寝かせたあとのお楽しみ・・・今回のテーブルコーディネートは初夏のパーティをイメージ。皆さん小物を活用しながら、ご自身で作成されたピクルスを綺麗に撮影されていました。

感想・参加者の声

「100均の小瓶が可愛い！」「ピクルスの彩りが綺麗！」などのご意見を頂きました。
「こういった企画がお昼休みにあると、リフレッシュになっていい」というお声も。
ピクルスは常備しておけばお弁当のおかずにもおつまみにもなるので、とても便利です。
皆さんも、さっぱりと食べやすいピクルスを作って、暑い夏を乗り切ってくださいね！



（報告：大坪、尾形、川村）