

## サンサン女子大 第20回講座『発酵について学ぶ』 アンケート結果

第20回講座「発酵について学ぶ」のアンケート結果から、参加した学生の声を紹介します。

- これから料理にとり入れたいと思います。
- 発酵食品をもっと摂取しようと思った。
- 少ない調味料でおいしく作れ、満足しました。
- 発酵商品の効果
- 『家の光』の読み方も教えてもらえて良かった。  
発酵のことがよくわかりました。メニューも今後の参考にします。全て家で作ってみます！生活にとり入れます。
- だしの素とか使わなくても、こうじなど発酵食品に置き換えたら、素材の味が引き出されてとても美味しくいただけただけなので自分で料理する際の参考にしたいです。
- いろいろな種類の料理が出来てとても良かったです。体にも良いし、また作ってみようと思います。
- 発酵食品が体に良いとは知ってしまいましたが、詳しく知れて良かった。  
思っていたより簡単に料理にとり入れることができることがわかりました。
- いろいろな発酵食品のそれぞれの効果も興味ありました。料理も優しい味で体が喜んでいきます。
- 砂糖は使わず上手に甘みを引き出す方法を教わり、実践したいと思います。発酵にとっても興味をもちました。
- 発酵食品がやさしい味や旨味を引き出してくれることがわかりました。
- いろいろな発酵したものを使うことで、体も良くなり、よりおいしくいただけました。  
お肉がムネ肉なのでパサつかず、しっとりとしておいしかった。
- 発酵の効能について。砂糖を使わずに美味しい料理ができること。  
酒粕の使い道が少なかったが、パンが簡単につくれ参考になった。
- ごはんにヨーグルト？と思いましたが、炊けると特ににおいもなく、おいしくいただきました。  
素材の味を引き出して、優しい味を楽しむことに気付けた。
- 発酵食品の良さ(素晴らしさ)を改めて知ることができました。  
健康で長生きしたいので、これからも気をつけてとり入れていきたいです。
- とても盛りだくさんの調理実習でした。
- 発酵食品を使った料理は難しいことだと思っていたし、良いと思うが普段発酵食品はとり入れていなかった。  
(ヨーグルトは食べていましたが、加糖のものを食べていました)これからの料理に、酒粕やこうじを使っていこうと思います！
- 簡単に発酵食品を食べることができるとわかった。またその働きも様々あることを知りました。
- 食にもっと興味をもちたいと思いました。
- 発酵食品を使ったレシピは家庭でも作れそうで良かった。味もやさしい感じで美味しかった。
- いつも楽しいです。ありがとうございます。講師の先生、ステキな方だなあと感じました。わかりやすかったです。
- 煮物をする時に肉をただ冷蔵庫に入れておくだけでなく、  
甘酒などに漬けておけば柔らかくなると聞き、ぜひやってみたいと思いました。
- 皆さんで作った料理、美味しかったです。さっそく家庭にも発酵食品をとり入れてみようと思います！
- 料理教室があったら楽しそうだなと思いました。