

# 枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



「2010年度第1回料理教室」

2010.5.18

2010年度料理教室が、5月18日(火)から南部生涯学習市民センター(ユウカリ)にて開始された。

今回のテーマは「ヘルシーな男の料理教室」(全5回)ということで、講師に「㈱日本食生活指導センター」の岡本恵実さんをお願いして募集した所、20名もの方が応募され、賑やかなスタートとなった。

第1回は「さわらのつけ焼き」「リンゴとキュウリのおろし和え」「切り干し大根の袋煮」の3品を学んだ。

講師は毎日テレビ「なるほど」の料理部門に、今年3月末まで7年間出演されていた方で、明るく楽しくテキパキとした説明をされる素晴らしい先生であった。

買物も料理の重要なステップで、当番を決め近くのスーパーへ食材仕入れに行くのは前回通りである。

「ユウカリ」の調理室は、過去2回の場所より広く、什器・備品も十分整備されていて快適であった。

生徒のレベル差はやや大きく、講師は色々な質問に戸惑いながらも的確に指導、予定より10分程度の遅れで各班(全部で4班)とも料理が完成、試食の運びとなった。

私は「さわらのつけ焼き」で魚焼きグリルが片面焼のため、引っくり返す時つぶしたり、「切り干し大根の袋煮」で油揚げを袋状に開く時破ったりしたが、総じて美味、感動の試食を終えた。

来月は「男爵コロッケ」「カラフル野菜とベーコンのスープ」「カラフルサラダ」に挑戦する。

(報告、写真：吉川 亨)



本日の献立一式



講師の岡本恵実さん



参加者の自己紹介



本日のレシピの説明を受ける



調理風景



一番に完成し一服のグループ



**参加者一同（これから楽しい試食です）**

梅原、清水、小川（世話役）、菅、越智、畠平、久保田、伊藤  
樫本、松井、杉野、重田、吉川（世話役）、岡本（講師）、吉野（世話役）、美濃、三好、嶋田、辻

