

枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



「2011年度第3回料理教室」

2011.7.19

2011年度第3回の料理教室が、7月19日(火)に台風6号が来ている中、南部生涯学習市民センター(ユウカリ)で開かれました。

第3回は「魚の風味焼き(薬味焼き)」「きゅうりの南蛮漬け」「さつま汁」の3品です。

加藤講師からは

今回のメニューは夏向きの食材で構成していて、夏バテ対策としてはビタミンB1を多く含む豚肉、魚、ゴマ、玄米とにんにく、ニラ、たまねぎ、青ねぎのアリシンを含む食材が良いとのこと。

今回は加藤講師の提案で班の調理方法も変更しました。

従来はメニュー毎に調理分担を初めに決めてやっていましたが、今回は全員で全てのメニューを調理していくことにしました。

これだと各人がすべてのメニューを体験出来ます。しかし調理時間は決して遅くなりませんでした。

皆さんますます手際は良くなっていて、各班(全部で4班)とも時間を余して順調に料理が完成、今回も「うまいうまい」といいながらの試食を終え、デザートもいただき、またまた大満足の料理教室でした。

今回筆者が気づいたことですが、

調理はまず食材(野菜)を切ることから入ります。

その切り方がこれまでの3回の料理教室の中でもいろいろ出てきています。

ざっとあげると

薄切り、せん切り、小口切り、乱切り、半月切り、いちよう切り、短冊切り、さきがけ、みじん切り、蛇腹切り等です。

繊維に沿って切ったり、繊維の向きに直角に切ったりしてその時の調理に適するきり方があるのですね。

毎回よい勉強になります。

次回は9月になりますが

「オムライス」「ごぼうのサラダ」「かぼちゃの簡単ポタージュ」の3点に挑戦します。

(報告、写真：中村雅裕)



本日の献立



講師の加藤さんのレシピ説明



調理シーン1



調理シーン 2



調理シーン 3



調理シーン 4



調理シーン 5



試食 A 班



試食 B 班



試食 C 班



試食 D 班



番外ですが

