

# 枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



## 「2012年度第3回料理教室」

2012.7.17

2012年度第3回の料理教室が、7月17日(火)に南部生涯学習市民センター(ユ-カリ)で開催しました。

今回は「魚と野菜の揚げ浸し」「煎り黒豆の炊き込みご飯」「きゃべつ巻き甘酢がけ」の酷暑にあった野菜中心の3品です。

いつものように加藤講師から本日のレシピの3品について詳しく調理の要領の説明をしていただき、その後4班に分かれ、調理開始。

「**煎り黒豆の炊き込みご飯**」のポイントは黒豆の煎り具合で、弱火でこんがり色になるまでフライパンで十分乾煎りします。

またご飯は良い塩加減が出ていて大変おいしくいただきましたが、黒豆以外に栗、とうもろこし、えんどう豆、さつま芋など塩だけで塩味つける炊き込みご飯は酒、みりん、塩の調味料の割合でおいしく炊けますとのこと。

「**魚と野菜の揚げ浸し**」で魚は旬のヨコワを使用しました。

久しぶり揚げ物でしたが、野菜から素揚げし、最後に直前にヨコワに片栗粉をまぶして無事揚げ完了。

コツは油の温度を170℃に維持して揚げることで、鍋に一度に具材を入れすぎて温度を下げないのがコツとのことでした。

「**きゃべつ巻き甘酢がけ**」のポイントはせん切した野菜をきゃべつできっちりと巻くことです。

試食の運びとなりましたが、この3品は今の時期にぴったりのさっぱりしたおいしさで本日も皆さんに大好評でした。

次回は「魚と野菜の揚げ浸し」「アボカドと半熟卵サラダ」「レタスのシャキシャキスープ」に挑戦します。

(報告、写真：中村雅裕)



本日の献立



先生からレシピ説明



先生の調理手本



調理 1



調理 2



調理 3



調理 4



調理 5



調理 6



調理 7



調理 8



A班のみなさん



B班のみなさん



C班のみなさん



D班のみなさん



[← Back](#)