

枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



「2012年度第4回料理教室」

2012.9.18

2012年度第4回の料理教室が、9月18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「タンドリーチキンカレー」「アボカドと半熟卵のサラダ」「レタスのシャキシャキスープ」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。

「**タンドリーチキン**」とはタンドールと呼ばれる壺窯で鶏肉を串にさして焼くインド料理です。

本日は袋にヨーグルト、カレー粉、にんにく、しょうが、ケチャップ、オイル等の香辛料に塩、こしょうしたチキンと玉ねぎを漬け込み、よくもみ込み30分ぐらい置いてから、チキンをフライパンで香ばしく焼き、最後にココナッツミルクを入れ仕上げました。

肉の焼き方で

- ・肉は冷たいまますぐ焼かないで室温においておく。それから焼く。
- ・何度もひっくりかえさず両面を焼く。 ことが大事ですと先生から話がありました。

「アボカドと半熟卵のサラダ」

半熟卵がレンジで簡単につくれました。

卵を耐熱容器に割り入れて大匙1の水を加え、爆発しないように箸で卵を何回か突き刺し、500wで40秒チンすれば見事に出来上がりました。これは便利!と皆さんから大絶賛。「**レタスのシャキシャキスープ**」もいい味が出てました。

試食の運びとなり、今日の3品は今の暑い時期にぴったりのおいしさで本日も皆さんに大好評でした。次回は「豚ひき肉と枝豆のエスニック風炒め」「タイ風生春巻き」「きやべつのギョウザスープ」に挑戦します。

(報告・HP作成・写真：中村雅裕)



本日の献立



先生からレシピ説明



調理 1



調理 2



調理 3



調理 4



調理 5



調理 6



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

