

# 枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



「2012年度第5回料理教室」

2012.10.16

2012年度最終の第5回の料理教室を、10月16日(火)に南部生涯学習市民センター(ユウカリ)で開催しました。

今回のテーマはエスニック料理で献立は「豚ミンチとニラのエスニック炒め」「生春巻き」「きやべつ餃子のスープ」の3品です。いつものように加藤講師から本日の3品のレシピについて詳しく調理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。最終回らしいボリュームのある内容になりました。

今回のテーマのエスニック料理は本来「民族料理」の意味で、具体的にはタイ、ベトナム、カンボジア、インドネシアなどの東南アジアや、アフリカ、さらにはブラジルなどの中南米の料理をさしています。

エスニック料理の代表ともいえる東南アジアの料理の特徴は、使用される調味料があげられ、第一に、魚やエビを発酵させてうま味を引き出した**魚醤(ぎょしょう)**があり、タイでは**ナンプラー**とよばれています。またハーブやスパイスも特徴的で、ほとんど生のまま使用し、**ショウガ**や**ニンニク**、**香菜**(シャンツァイ、**パクチー**、コエンドロなどともいう)、**レモン**、**パイナップル**(コブミカンの葉で柑橘(かんきつ)類特有の強い香りをもつ)などで独特の味、香りを加えます。

代表的な料理に、タイのトムヤムクン(エビを使った酸味と辛味のきいたスープ)、ベトナムのゴイクン(**生春巻**)、インドネシアのナシ・ゴレン(炒飯(チャーハン))などがあります。

本日の料理にもこれらのエスニックの材料がふんだんに使われました。

「豚ミンチとニラのエスニック炒め」は調味料に**ナンプラー(魚醤)**を使い、**パクチー**をトッピングしてます。

豚ミンチと玉ねぎを炒めた後に、そのフライパンの中央を開け、酒とナンプラーの調味料を食材に直接かけないで少し蒸発させ、**ナンプラー(魚醤)**の香りを立たせるのがポイントです。

「生春巻き」ではライスペーパーの使い方がポイントでした。ライスペーパーの扱いはほとんどみなさん初めてだったので、先生からていねいに教えてもらい、ぬるま湯にライスペーパーを1枚ずつくぐらせ、春雨等の食材を巻きました。(写真見てください)

「きやべつ餃子のスープ」もいい味が出てました。餃子の皮に水をつけ、具を包みますがこれが結構難しく、餃子の形はみなさんばらばらでした。(これも写真見てください)

教室の中がエスニックの香りで充満する中で試食が始まり、本日のボリュームあるエスニック料理に大いに満足しました。

今年度の5回の料理教室も無事終了しましたが、大変楽しくいろいろな料理を作ることが出来、おいしい食事をすることが出来ました。生徒さんの調理の腕も上がり、自宅での披露もたくさん出来たようで、お世話になった加藤先生にあらためて感謝いたします。ありがとうございました。

(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	調理 7
		
調理 8	調理 9	調理 1 0
		
調理 1 1	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	最後に全員集合

