

枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



「2013年度第1回料理教室」 2013.5.21

2013年度料理教室が、5月21日（火）から南部生涯学習市民センター（ユーカリ）で今年もスタートしました。今年のテーマは「料理の基本（定番メニュー）をマスターする」（全5回）です。予定されたメニューをみると『鯛のあら炊き・マーボー豆腐・鰯の南蛮漬け・カツサンド・鯖のおろし煮・肉じゃが』等が入っていて定番メニューにふさわしい内容で大いに期待されます。

講師は昨年同様に「(株)日本食生活指導センター」の加藤恵実さんです。加藤講師は毎日放送テレビ「なるほど」の料理部門に7年間出演されていて、明るく楽しくテキパキとした指導をします。また御実家は料理店ということで生粋の料理人で、含蓄のある料理のお話は非常に参考になります。

今年の会員の参加者は21名です。8名が初参加になります。新世話役の永井さんの挨拶、連絡の後、参加者全員の自己紹介とこの料理教室に対する抱負を簡単に述べてもらいました。皆さん真剣に是非、料理の腕を上げたいという方が目立ちました。

第1回は「鯛のあら炊き」「えんどう豆の卵とじ」「胡瓜と蛸の酢みそ和え」の3品です。加藤講師から本日の3品についてのレシピを懇切丁寧に説明されました。

「鯛のあら炊き」の煮魚は煮汁を沸騰させて、肉汁を出さないようにするコツです。またいったん湯通しすると鱗が立ち、それを手で取り、ひと手間かけるのがよいとのことです。また極力、煮汁は少なく（ひたひた）する。

「えんどう豆の卵とじ」ではえんどう豆は鞘入りが新鮮でよい。

「胡瓜と蛸の酢みそ和え」は食べる直前に胡瓜と蛸と酢みそを和えるのがポイントです。

多少の緊張感ある中で、各班ともベテランの方に引っ張っていただき、順調に料理が完成、試食の運びとなりました。試食は皆さんうまいうまいといって、あっという間に食べ終わりました。

来月は 「マーボー豆腐」「拌三絲（バンサンスー）」「油飯（ユーファン・主食）」の中華に挑戦します。

（報告・HP作成・写真：中村雅裕）



本日の献立

世話役あいさつ

自己紹介

		
先生からレシピ説明	調理 1	調理 2
		
調理 3	調理 4	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