

枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



「2013年度第2回料理教室」 2013.6.18

2013年度料理教の2回目が、6月18日（火）に南部生涯学習市民センター（ユカリ）で開催されました。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）の2回目です。

参加者は1名の欠席があり、20名でした。班の人数を調整するために、世話役の中村さんにA班からC班に移ってもらいました。

今年度初参加のメンバーが手作りの名札を準備されるなど、世話役の気づきになりました。

次回から全員の名札を準備したいと思います。

第2回は「麻婆豆腐」「拌三絲（バンサンスー）」「油飯（ユーファン・主食）」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手順を踏まえて説明いただきました。

「麻婆豆腐はビタミンB1を多く含んだ豚の挽肉を使い、今の時期にぴったりの食材とのことです。

「拌三絲（バンサンスー）」は薄焼玉子と胡瓜そしてロースハムを細く切って緑豆春雨と和える。

冷蔵庫に入れて盛り付けるときに混ぜるのがポイントです。

「油飯（ユーファン・主食）」はもち米を使い干しエビや干し椎茸の戻し水も利用するしで、水を少なめに炊飯するとおこわのようになります。、

2回目ともなりますと、各班とも息が合って、順調に料理が仕上がっていきました。

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。

食後の質疑応答では、もち米の代わりに普通のお米を使うときの注意点などを教えていただきました。また前回のレシピを自宅で復習して奥様に食べて貰い大変喜ばれたとの報告もされ、加藤講師にも喜ばれました。

来月は 「鯵の南蛮漬け」「肉じゃが」「オクラと海苔のおろし和え」に挑戦します。

（・写真：中村雅裕・報告HP作成：永井和人）



本日の献立



先生からレシピ説明



麻婆豆腐



 [Back](#)