

# 枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



## 「2013年度第3回料理教室」 2013.7.16

2013年度料理教の3回目が、7月16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3回目です。

参加者2名の欠席があり、19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B班に移ってもらいました。

今回から参加のメンバーの名札を中村さんに準備していただき、各自に管理していただきます。

鰯の調達を心配していましたが、事前に予約してますますの大きさで調達することができました。

第3回は「鰯の南蛮漬け」「肉じゃが」「オクラと海苔のおろし和え」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手順を踏まえて説明いただきました。

まずは、一般的な魚の三枚おろしの手順について、別紙資料を参考に、手本を披露していただきました。鰯には「ぜいご」（尻尾の頭寄りのギザギザ）があるので取ります。

今回は小鰯なので頭の部分を工ラボたの箇所から切り取ります。

肉じゃがのじゃが芋は皮をむき一口大に切り水に5分ほどさらし水を切る。じゃが芋の目はソラニンと言う毒が含まれているので取る。緑色の部分はソラニンであり切り取る。たまねぎはくし型切り、人参は乱切り、糸こんにゃくは熱湯でゆで食べやすい長さに切つておく。

調味料の基本「さしそせそ」砂糖・塩・酢・醤油（せようゆ）味噌。

砂糖は分子が大きいので塩の前に入れるのが常識。塩を先に入れると砂糖が効きにくいの注意。

今回の試食も皆さん「うまいうまい」と言って、あっという間に食べ終わりました。

食後の質疑応答は、時間がなくなり後片付けを進めながらの対応になりました。

大量の油を使い、また魚料理ということで時間に追われていたようです。

次回9月は 「カツサンド」「太巻きサンド」「フルーツサンド」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



三枚おろし実演



材料の鰯 5人前

鰯の下ごしらえ	肉じゃが完成前	鰯を揚げる
美味しそうに揚がった鰯	南蛮漬け最後の工程	A班のみなさん
中村さんとB班のみなさん	加藤講師とC班のみなさん	D班のみなさん



Back