

枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



「2013年度第4回料理教室」 2013.9.17

2013年度料理教の4回目が、9月17日（火）に南部生涯学習市民センター（ユーカリ）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4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D班に移ってもらいました。

今回は会員からの強い希望で、初めてサンドイッチを取り上げていただきました。パンを切るには包丁がポイントになります。事前に自宅用の砥石を中村さんに購入いただき、当日早めに包丁を砥いでいただきました。

第4回は「太巻きサンド」「カツサンド」「フルーツサンド」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、ゆで卵の上手な作り方（皮が上手に剥ける方法）の説明と実演を披露していただきました。事前に大きな丸の方にひびを入れておくと、剥けやすい。目から鱗が落ちる感じでした。

今回は三種類のサンドイッチなので、それぞれの具を手分けして作りこむように進めサンドイッチの仕上げは全体と一緒に進めるようにしました。

カツは薄切りの豚ヒレ肉を二枚重ねて、裏表に塩コショウをし、背包丁で軽くたたき、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に付けて、少しの油で揚げていきます。両面に焦げ目が付けば取り出して、余熱を取っておく。。

フルーツサンドの具は桃やミカンの缶詰とキウイフルーツを入れますが、パンの切り口を考えて、対角線上に並べていきます。その前に汁気を取っておくことが重要です。

食べやすい大きさに切るときは、包丁を押して引いて押す感じで切ります。

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。

食後の後片付けは、簡単に終えることができました。

次回10月は 「鯖のおろし煮」「春菊の白和え」「じゃが芋の明太子炒め」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



レシピの説明



卵サラダの作り方

カツサンド用	カツは上手く揚がった	カツを揚げる真剣です
美味しそうに揚がった	最後の質疑応答	A班のみなさん
B班のみなさん	C班のみなさん	加藤講師とD班のみなさん



Back