

枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



「2013年度第5回料理教室」

2013.10.15

2013年度料理教の5回目が、10月15日（火）に南部生涯学習市民センター（ユウカリ）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）の最終回です。

参加者は3名の欠席があり、18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。

5回目になりますと、皆さん料理教室の環境にも慣れメンバーの息も会って、手際よく調理が進められるようになりました。結果30分も早く完了して食事をすることができました。

最終回は「鯖のもみじおろし煮」「春菊の白和え」「じゃが芋の明太子炒め」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ポイントのお手本を見せていただきました。

本日はフライパンを1つで済ませるために、春菊の白和え用の白ゴマ煎りから始め、鯖の匂いが他の食材に付かないように、鯖担当を決めてまな板もこまめに洗って調理を進めました。

鯖のもみじのおろし煮は少し汁が多めに感じましたが、レシピの割合通りで盛り付けをするという状態になりました。お酢を入れるので食べやすくなっていました。

春菊の白和えは、絹ごし豆腐を使いキッチンペーパーに包み重しをのせて余分な水分を切ります。いりごまは、弱火で軽く乾煎りし、すり鉢に入れてよくすりつぶす。砂糖と白味噌を加え、絹ごし豆腐を入れて、滑らかになるまでよくすり潰します。春菊は茎の部分を下にして水に漬けておくと土が落ちるので、その後で流水で洗い、水けを切り塩1%を加えた熱湯で色よくゆで、冷水にとって水けを切って2cmの長さに切り、すり鉢に入れてよく混ぜます。

じゃが芋の明太子炒めのじゃが芋は、男爵でもメークインでも良く、皮を剥き芽の部分を包丁の根元でしっかり丁寧に切り除き、マッチ棒状に千切りにし、表面の余分なでんぷんを取るために水に5分ほどさらし、ザルに上げて水分を切っておく。辛子明太子とオリーブオイルを混ぜておきます。

フライパンにオリーブオイルとすりおろした大蒜を入れて弱火にかけます。大蒜の香りが立って来たら、先ほどのじゃが芋を加えて中火で1分くらい炒めしんなりしたら火を消します。こしょうで味を調え皿に盛り貝割れを散らして完成です。

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。

食後の質疑応答は時間の余裕もあり、しっかり教えていただくことが出来ました。

11月は 加藤先生へのお礼を込めて、松心会館で懇親会を開催します。今年度の反省や2014年度の思いや提案を中心に語り合いたと思います。会員の代表による余興も楽しみます。

懇親会 日時 11月19日（火）11：30－14：00

場所 松心会館 2階 鶴の間

2014年度もしっかり計画していきたいと思います。

(・写真：中村雅裕・報告HP作成：永井和人)



本日の献立 3品



材料の調達



下準備のお手伝い



レシピの説明とお手本



鯖の盛り付け



明太子炒め盛り付け



春菊の白和え盛り付け



最後の質疑応答



A班のみなさん



B班のみなさん



中村さんとC班のみなさん



D班のみなさん

