

# 枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



## 「2014年度第2回料理教室」

2014.6.17

2014年度料理教室の2回目が、6月17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。今年のテーマも「料理の基本（定番メニュー）をマスターする」の(全5回)です。

2回目の参加者は1名の欠席があり、22名でした。班の人数を調整するために、世話役の小川さんにA班からD班に移ってもらいました。

加藤先生のお誕生日が6月と解り、TOPセンターで頂いた梅原さんのお花を加藤先生にプレゼントされました。

今回は「鰯の照り焼き」「にんじんの煎り卵」「けんちん汁」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丁寧に手順を踏まえて説明いただいた。今日は色々な切り方のお手本を見せていただいた。また魚の三枚下ろしについて特に時間を掛けて教えていただいた。内臓を綺麗に取り出し、腹・背・背の手順で出刃包丁を入れていくのがコツ。

けんちん汁用の野菜で大根・人参はイチヨウ切り、湯通ししたこんにゃくは色紙切り、油揚げは油抜きして短冊切り、里芋は輪切り、ごぼうはさがきにして水に漬けアク抜き、青ネギは細く斜め切り。

照り焼用の白ネギは5cmの長さに切り、縦に包丁を入れて繊維に沿って細く切り白髪ねぎにする。

人参煎り卵用の人参はマッチ棒状に切る。

全体の手順はまず全員で野菜切りから始め、けんちん汁の豆腐を入れる前まで進めました。次に冷めてもおいしい、人参の煎り卵を作り鍋に置いておきます。次はメインの鰯の三枚おろしに代表が挑戦しました。この時匂いがまな板に付かないように新聞紙を敷いて切りました。鰯は両面に塩を振りしばらく置いて、小麦粉を軽くまぶし、フライパンに油を入れて両面を焼く。この時は背のほうから8割り方焼き、身の方は2割がた焼くのがポイントです。焼きあがった鰯は一旦取り出し、油をキッチンペーパーでふき取る。調味料と山椒の実をフライパンに入れ少し煮立ててタレを作り、先ほどの鰯を戻して、全体にからめて照りをつけます。お皿に盛って白髪ねぎを上置き完成です。

完成した料理3品を皿に盛り試食の準備が出来ました。

今回の試食も皆さん「うまいうまい」と言って、お腹一杯になりました。食後のデザートをいただき、質疑応答の時間に入りました。

2回目は時間に少し余裕が出来、全員で協力してスムーズに後かたづけが出来ました。次回は7月15日に、「鶏肉の香味揚げたまねぎとひじきのサラダ」「たけのことしいたけのスープ」の3品です。食材調達担当はB班の皆さんです。

今年度に初参加の横畠源伸様からご感想を頂きました。

料理教室に参加して

いつか参加したいと思っていましたので、募集の案内のすぐに申込みました。

待望の初日にまず驚かされたのは開始時間より15分も早く会場に入ったのですがほとんどの方が集合され遅刻したのかと勘違いをしたものです。

メンバーの方は経験者ばかりですので仕込み作業や後片付けに手際よく進みます。

新人の私に対しても丁寧に指導があり楽しく料理が完成しました。

そして、最後は全員で試食しましたが、本当においしくいただきました。

何とかマスターして家族に父親の料理を提供したいと考えております。

横畠様 ご感想、有難うございました。

( ・写真 : 中村雅裕 永井和人 ・報告HP作成 : 永井和人 ) )



本日の献立 3 品



先生に花をプレゼント



先生からレシピの説明



各種食材を切る



鰻の三枚下ろしに挑戦 A 班



鰻の三枚下ろしに挑戦 C 班



骨に残った身を取り団子に



試食の後の質疑応答



加藤先生と A 班の皆さん



B 班の皆さん



C 班のみなさん



小川さんと D 班の皆さん

