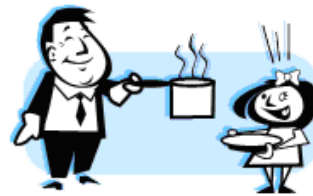


枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



「2014年度第4回料理教室」

2014年9月16日

2014年度料理教室の4回目が、9月16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。

4回目の参加者は3名の欠席があり、20名でした。班の人数を調整するために、世話役の小川さんにA班からB班に移ってもらいました。季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。お気を付けてください。

今回は「ジャージャー麺」「梅干し風味ポークスライス」「トマト入りかき玉のスープ」の3品です。加藤先生から本日の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。

時間のかかる副菜「梅干し風味ポークスライス」は梅干しを包丁でたたき、調味料の醤油・酒・ゆずコショウ・白ネギ及び豚肉の肩ロース塊を、耐熱用の袋（ジブロック）に入れて手でもみ室温に置いておく。土鍋で水を多めに沸騰させて、火を止め常温に戻した肉の袋を50分くらい漬ける。後は薄く切って盛り付けるだけです。「トマト入りかき玉のスープ」は、トマトを櫛形に切り、白ネギと生姜をみじん切りする。鍋に、サラダ油・白ネギ・生姜を入れて炒め、香が立ったら中華スープを加えます。煮立ったらトマトを加え醤油と塩・コショウで味を調えます。水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみを付けます。沸騰直前に溶き卵を何度かに分けて鍋の回りに垂らしていきます。

メインの「ジャージャー麺」は肉みそ作りから始めます。フライパンに油を熱し、にんにく・生姜・種を取り除いた赤唐辛子を炒め香りが立ったら、ひき肉を加えます、お玉でほぐしながら炒めていきます。中華スープ・赤みぞ・醤油・砂糖・片栗粉等を等を加えて汁気が無くなるまで炒めます。麺は表示通りのゆで時間で茹で、流水でよく洗うのがコツです。水けを良く切ってごま油を加えて軽く混ぜます。これは麺がくっつくのを防ぐためです。麺を器に盛り肉みそを乗せきゅうりと白髪ねぎを散らして出来上がりです。

完成した料理3品を皿に盛り試食の準備が出来ました。今回の試食もボリューム満点で、皆さん「うまい、良くできた」と言って、お腹一杯になりました。

4回目は同時並行で進める作業が多く、手間取る場面もありました。後片付けが気になり、先に後片付けを行い、質疑応答に入りました。

次回は10月21日に、「天ぷら」「茶碗蒸し」「青菜とえのきの和え物」の3品に挑戦します。食材調達担当はD班の皆さんです。

今年度に初参加の「堀田 定吉様」からご感想を頂きました。

<料理教室に参加して>

今回は、材料調達のお手伝いをさせて頂きました。干しシイタケ何枚とか、トマト何個とか、……。材料を選ぶ段になって、大きさや、種類など判らなくて、迷いました。特に、中華麺何個と有るのですが、“茹で”麺を買って帰って、先生から、『“生”の方が良い』と言われ、始めて“生”が有ることを知りました。交換に行ったのですが、調達のスーパーには“生”が無いようで、“茹で”麺で我慢することになりました。

ただ、何度やっても、段取りなどで混乱して、動き以上に疲れます。後日、類似料理をレシピ本から見つけて作りますが、料理教室の様な味にはなりません。材料の調達や、何を作るかも苦労しますし、調味料の配合や、調理の作業・段取りなど

も、なかなか、スムーズにはいきません。

料理教室へ参加したおかげで、いままで、毎日、三度三度の食事を作って来てくれた、家内への感謝の念も湧いてきました。

堀田様 情報提供及びご感想、有難うございました。

(写真： H P作成：永井和人)

		
本日の献立 3 品	本日の食材です	先生からレシピの説明
		
各種食材の下拵え B 班	各種食材の下拵え C 班	各種食材の下拵え D 班
		
食後に先生の話聞く堀田さん	後片付けも大事な料理の一部	A 班の皆さん
		
小川さんと B 班の皆さん	加藤先生と C 班の皆さん	D 班の皆さん

