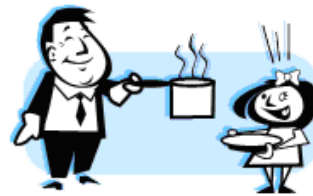


枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



「2014年度第5回料理教室」

2014年10月21日

2014年度料理教室の5回目が、10月21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) 最終回です。

5回目の参加者は1名の欠席があり、22名でした。今回加藤先生にはD班で試食していただきました

最終回は「天ぷら」「茶碗蒸し」「小松菜のおろし和え」の3品です。かなりレベルが高そうです。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。

揚げたてを試食したい天ぷらは後に回し、副菜の「小松菜のおろし和え」の説明から始めました。小松菜は流水で洗い水けを切っておく。湯を沸かし色よくゆでる。水にとって冷まし、水けを絞る食べやすい長さに切る。大根は皮を剥いて擦り下ろします。調味料の醤油・酢・ごま油・砂糖・顆粒和風だしを混ぜ、試食の直前に合わせます。

次は茶碗蒸しです。卵は泡立えないようによく混ぜ、だし汁・みりん・淡口醤油・塩を合わせたものを加え、裏ごし器でこします。鶏肉は1cm角に切り、酒・醤油で下味を付けます。海老は背わたを竹ぐしで取り、熱湯でさっと茹でます。生椎茸は石づきを取り、包丁で模様を付けます。器に具材を入れ、卵汁を注ぎ最後に椎茸を乗せます。蒸気が上がった蒸し器に並べ、初めは強火、再び蒸気が上がれば弱火にして15分蒸します。蒸し上がりに三つ葉を入れて完成です。

メインの「天ぷら」は材料を切りそろえることから始めます。エビは尾の先を斜めに切り殻を剥き背わたを竹串で取り除き、腹側に切込みを入れ背側にそらし塩を軽く振りまします。青しそは洗って、水けを拭き取って置きます。レンコンは5mmの厚さに切ります。かき揚げの材料は、玉ねぎは薄切り、人参は3cmの長さに千切り、さつま芋もマッチ棒状に切る。三つ葉は3cmの長さに切ります。天ぷら衣は、卵に冷水（冷蔵庫に入れて置いた水）で卵水を作ります。小麦粉4/5に対して1/5の片栗粉を混ぜておきます、半分強を卵水に入れて小麦粉のだまが残る程度にさっくり混ぜます。小麦粉を軽くつけ（下衣）天ぷら衣にくくらせて、160度～180度の油で揚げていきます。順番は最初に野菜類、魚介類、かき揚げの順に揚げます。ポイントは野菜類は低温で長時間・魚介類は高温で短時間です。並行で天つゆを準備します。だし汁・みりん・醤油を鍋に入れひと煮立ちしたら火を消します。器に入れて大根おろしを加えます。

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、良くできた」と言って、特に天ぷらがサクッと揚がっていて、お店の天ぷらにも負けていませんでした。

5回目は特に同時並行で進める作業が多く、手間取り時間が30分くらい足りませんでした。試食もそこそこに、後片付けを助け合いながら行い、質疑応答は出来ませんでした。進捗管理に課題を残しました。

次は11月18日に、松心会館で反省懇親会を実施します。お楽しみに！

今年度に初参加の「中島 康文様」からご感想を頂きました。

＜料理教室に参加して＞

料理教室の参加申し込みをさせていただいて、最初に永井様からいただいた連絡メールに参加者名簿が添付されていました。驚いたことに、初参加は私も含め4名だけでした。

さらに驚いたのは、みなさんの包丁使いがお上手なことです。私は、ナイフでリンゴの皮むきが関の山でしたので、みなさんの手際の良さには、ビックリです。特に、白髪ねぎの切り方は、無茶苦茶難しそうです。私は、見ていだけでビビっていました。

毎回、美味しい料理を楽しみにしながら、何とか私にもできそうなことに少しずつチャレンジしています。家族にあまり不細工な料理も見せたくないで、家ではあまり練習できないところが辛いところです。時間がかかると思いますが、あわてずにボチボチと、経験を積むしかないと思っています。

しばしば言われる話ですが、定年してから趣味が無いと辛いと言います。男の料理は、趣味の一つです。基本を教わり、何とか応用編まで進めると良いのですが。

料理教室に参加したおかげで、毎日の食事を作ってくれる家内と娘の苦勞が解ってきました。感謝ですね。

中島様 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	食材の仕分け	本日の食材です
		
レシピの説明を真剣に聞く	感想を頂いた D 班中島さん	各種食材の下拵え C 班
		
各種食材の下拵え B 班	茶碗蒸しを準備 D 班	A 班の皆さん
		
B 班の皆さん	C 班の皆さん	加藤先生と D 班の皆さん

