

# 枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



## 「2015年度第1回料理教室」 2015年5月19日

2015年度料理教室の1回目が、05月19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「ヘルシー＆スピード料理をマスターする」（全5回）の初回です。

1回目の参加者は24名全員が参加しました。初めての参加者は5名です。7月の開催を中止して8月18日に3回目を実施することに決めました。初回ということで加藤先生の自己紹介から始めました。

次に本日の3品「明太子パスタ」「コンソメスープ」「温泉卵入りシーザサラダ」と材料の確認を行いました。加藤先生にはD班で試食していただきました。



開始にあたり加藤先生ご挨拶



本日の献立3品



本日のレシピを聞く2



ささ身の筋をとる2



材料の確認の後、調理手順に付いて教えていただきました。最初は手間のかかる「温泉卵入りシーザサラダ」からです。まず温泉卵の作り方です。本来保温機能のある炊飯器では10個の卵を釜底に並べ、熱湯に浸して保温で25分すれば出来上がります。今回はラーメン丼を使いました。2個を丼に入れ熱湯を注ぎ蓋をし20分すると出来上がります。その間、ベーコンをクッキングシートに包んで包み面を下にレンジで1分加熱して余分な脂を切りカリカリにします。野菜は食べやすい大きさに切って、流水で洗い水けをきり冷蔵庫に入れておく。

◆クロトンの作り方（今回は先生が持ち込まれた） フランスパンを1cm角に切りビニール袋に入れ、オリーブオイルを加え袋の中で混ぜ合わせる。トースターかオーブンでカリッとなるまで焼く。180度で約10分

◆オニオンドレッシングは、玉ねぎ・にんにくをみじん切りにします。ミキサーに入れ、みりん・酢・砂糖・塩・レモン汁・サラダ油・コショウを加えてペースト状になるまで混ぜます。

次は、「コンソメスープ」（ジュリエヌスープ）は千切りした野菜スープの意味です。鶏のささみは、筋を取る。野菜は長さを揃えて千切りにします。

鍋に、水とコンソメスープの素、鶏のささみ・レタス以外の野菜・ローリエ・酒ヲ¥を入れて弱火にかける。ささみに火が通ったら取り出して、粗熱を取って細かく裂きます。ローリエも取り出します。レタスを加えて、塩・コショウで味を調えて完成です。



本日のレシピを聞く1



ささ身の筋をとる1



各種食材の下拵えA班





スープの盛り付けD班



A班の皆さん



C班の皆さん



金箱勝之さん（中央）

最後は、「明太子パスタ」です。バターを大きめのボールに入れて室温に出しておきます。バターが柔らかくなったら、薄皮を取り除いて中身を出した辛子明太子と昆布茶加えて混ぜます。

貝割れ菜は、根の部分を切り落とし半分の長さに切り水で洗います。

たっぷりの水を沸かし、1～2%の塩を加えてスパゲティを「アルデンテ」（歯ごたえのある）に茹でます。素早くザルにあけて湯切りします。 Tongueでボールに入れても大丈夫です。ここにレモン汁を入れて混ぜ完成です。

次回は06月16日に行ないます。

メニューは、「出し巻き卵」「鶏ごぼう」「大根なます」3品です。ご期待ください。

今年度に初参加の「金箱 勝之様」からご感想を頂きました。

#### <料理教室に参加して>

昨年も申し込みましたが、申し込みが遅かったため定員オーバーで参加できませんでした。

参加者の中には数十回参加の超ベテランの方や、料理が趣味的な方など、皆さん包丁さばきや食材の扱いの手際が鮮やかで、見ているだけでも楽しい状況でした。

見ているだけでは身につかないので、ジュリエヌスープ用のニンジンの繊切りに挑戦しましたが食材の押さえ方と包丁さばきがぎこちなくイマイチな出来でした。

料理もスポーツと一緒に実践の繰り返しで良くなっていくものと思います。

家では食器洗いを手伝う位しか厨房に入りませんが、これからは積極的に食事づくりに参加していきたいと思っています。

金箱（かばこ）様 ご感想、有難うございました。



先生をサポートする小川さん



B班の皆さん



加藤先生とD班の皆さん



包丁捌きに入る金箱さん

写真：HP作成：永井和人



<< Back