

# 枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



## 「2015年度第2回料理教室」 2015年6月16日

2015年度料理教室の2回目が、6月16日（火）に南部生涯学習市民センター（ユーカリ）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）です。

2回目は、3名の欠席（田渕さん・中村さん・菅さん）で21名が参加しました。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していましたが、教室が抽選に外れるという珍事があり、8月4日の第1火曜日に決めました。この日は歩こう会も夕方の「たそがれウォーク」で問題のない事から決めました。

次に本日の3品「だし巻き卵」「鶏ごぼう」「大根なます」と材料の確認を行いました。加藤先生にはA班で試食していただきました。



今年度初参加の皆さんと加藤先生です



本日の献立3品



出汁の作り方手順を説明1



一番だしの味確認



2回目の教室は、和食の基本であります出汁の取り方から、教えていただきました。一番だしの取り方は、鍋に水400mlと昆布6gを入れ、30分以上そのままにし昆布のうまみを抽出します。弱火にかけて沸騰したら昆布を取り出し火を止めます。少し水を加え鰹節10gを加え火にかけます。沸騰したら火を止め、ザルで濾します。そこで作られた汁が一番だしです。これは上品な味の料理に使います。今回は「だし巻き」に使います。次に二番だしです、先ほど取り出した昆布と鰹節を使い水を加えて、煮だします。ここに鰹節を加えるのが追い鰹出いで二番だしになります。今回は「鶏ごぼう」に使います。

### ◆ 「鶏ごぼう」の作り方

- ①.鶏肉は一口大に切り、熱湯に通して霜降りにする。
- ②.ごぼうは、たわしで皮をこそげるようにキレイに洗い、乱切りにする。
- ③.鍋に、カッコの調味料と①、②を入れ落し蓋をして強火にかけ、沸騰したら中火にする。
- ④.煮汁が3分の1になったら、落し蓋をはずして鍋を揺すりながら全体に味が絡むようにする。
- ⑤.煮汁がほとんどなくなったら器に盛り、粉ざんしょうをふり、木の芽を手のひらでたたいて上に添える。

### 「鶏ごぼう」のポイント

- ★煮汁の比率は みりん：しょうゆ：だし = 1 : 1 : 8
- ★落し蓋：木製の場合は水でぬらしてから使う
- ★鶏肉の霜降りは余分な脂やアクを取り除くだけでなく表面を固めることで、旨味を閉じ込めることができます。

### ◆ 「大根なます」の作り方

- ①.大根と人参は、3cm幅のせん切りにし、塩をして、しばらく



本日の食材



出汁の作り方手順を説明2



鶏ごぼう下揃え





だし巻きの焼き上げ



加藤先生とA班の皆さん



C班の皆さん



後片付け



食材の買出し

置く。水分を取るため。

②.うす揚げを、グリルもしくはトースターで焼く。

\*焦げやすいので要注意

③.すり鉢にいりごまを入れよくすり、酢・砂糖・塩の調味料を加え、ごま酢を作る。

④.③に、水分を切った①と②を加え、ゴムべらで良く混ぜる。

\*人参の代わりに柿や干し柿でも美味しい。

最後にメイン料理の「だし巻き」です。

◆「だし巻き」の作り方

①.だし汁に塩、淡口しょうゆを合わせる。

②.ボウルに卵を割り入れ、軽く溶いたら①を加え混ぜ合わせる。（泡が立つ程混ぜない）

③.卵焼き器を熱し、多めの油を入れ馴染ませる（油ならし） \* フッ素樹脂加工されたものは、油ならしの必要はない！

④.③の余分な油をペーパーでふき取り、卵液を流し入れる。固まり始めたら巻き重ね、何度も繰り返す。最後に側面を使って形を整える。（巻きすで形を整えてよい）

⑤.④の人数分に切り、皿に盛り、大葉と大根おろしを添える。

「だし巻き」のポイント☆

★卵液は混ぜすぎない！白身のコシを切るように混ぜる

★できるだけ強火で手早く焼くと柔らかく仕上げる。

★油はキッチンペーパーに含ませて補う。

油を使いすぎると、しつこい味になるので要注意。



本日の3品を盛り付け



B班の皆さん



D班の皆さん



食後の懇談（美味しかった）



加藤先生にお花を渡す  
春日さん

写真：H P 作成：永井和人



[« Back](#)