

# 枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



## 「2015年度第3回料理教室」 2015年8月4日

2015年度料理教室の3回目が、8月4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）です。

3回目は、4名の欠席（田淵さん・中村さん・小川さん・岸上さん）で20名が参加しました。7月の開催を中止して8月4日に変則的に実施することにした為、欠席者が多かったように思います。またこの日は、辻調理師専門学校の加藤先生の教え子である田中さんが、見学に来られました。加藤先生の丁寧な教え方や、ポイントをメモされ、料理の事前準備もお手伝いされていました。特に針しょうがは、会員には少し難しく田中さんのフォローが嬉しく思いました。夕方からはくらわん会「たそがれウォーク」も予定され、一日中が松愛会行事のようでした。

本日の3品は「イカと大根のわた味噌煮」「茄子の揚げ浸し」「生姜ごはん」で3品ともに暑さを乗り切る生姜を使った料理です。。加藤先生にはB班で試食していただき、また見学の田中さんには、A班で試食していただきました。



加藤先生と今年度初参加の岡田さん・田中さんを囲んで、A班・B班の皆さんです



本日の献立3品



調味料の計量C班



大根の皮むきC班

### ★生姜ごはんの作り方から始めました

- ①.米は洗って、炊飯器の目盛までだし汁を入れる。このだし汁は、先生がまとめて作りましたが、冷ましてから入れるのがポイントです。
- ②.しょうがは、こそげるように皮をむき、細かくみじん切りに、うす揚げは表面の油ぬきをして、薄く2枚に裂き、米粒大まで細かく刻むのがポイントです。炊き込みご飯はタンパク質（うす揚げ）が入るとまろやかになるので欠かせません。。
- ③.炊飯器に、調味料を入れひと混ぜして②の材料を加えてスイッチを入れる。今回は人数調整も考え、A班C班と、B班D班でそれぞれ炊飯器を利用しました。
- ④.炊き上がったら、お茶碗に盛り、上からネギを添えます。

### ★イカと大根のわたみそ煮の作り方

- ①.いかは、ワタを破らないように抜き取る。足のつけ根に指を入れて上側の皮と離していく。胴は軟骨を取り除いて1.5cm幅の輪切りにする。足は、2本ずつに切り、エンペラ（エラの部分）も食べやすい大きさにきる。
- ②.大根は、2cm厚さの輪切りにして皮をむき、太い部分は半月形に切る。
- ③.ボウルに酒、みりん、みそを入れ、いかのワタ1ぱい分をしごき入れる。よくとき混ぜてから水1カップを加える。ワタが小さい場合は、2はい分入れるとよい。
- ④.鍋に大根と③を入れ、5分間煮る。次にいかを加え、落とし蓋



生姜ごはんの準備A班



イカのわたを取り出すA班



イカのわたを取り出すD班





茄子の揚げ浸しB班



わた味噌煮盛り付けD班



田中さんとA班の皆さん



C班の皆さん



食後の質疑応答



食材の買出しB班

をして20～25分間弱火でじっくり煮る。  
⑤. 落とし蓋をとり、煮汁を全体にかけながら少し強火にし、煮からめる。味をみて、香りを出す意味でしょうゆを加え火からおろす。皿にもりつけ、小口切りした青ねぎと針しょうがを散らす。

#### ★茄子の揚げ浸しの作り方

- ①. 茄子は、ヘタを切り落とし縦に半分、横に半分に、さらに半分に切る。8個にする。
- ②. フライパンに①を入れ、皮から焼いていく。さらに切り口側を焼く。色よく焼きあがったら、余分な油を落とすために、皮を下にしてキッチンペーパーの上に置く。
- ③. 大根は皮をむきおろす。貝割菜は流水であらい根元を切る。
- ④. 鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れ、ひと煮立ちしたら、②の茄子としょうが汁を入れて、火を止める。  
今回は鍋に、水200ccとしょうゆ40cc、みりん40ccを入れ火にかけ、沸騰する寸前にかつお節を手で揉んで細かくして入れると、だし汁をとらなくてもよいので、この方法で実施した。かつお節を細かくするのは、塊になるのを防ぐ意味です。
- ⑤. ④が冷めて味が浸みたら器に盛り、上に大根おろしを少し水切りして添え、貝割菜を添える。

今年度で初参加の「岡田 益満様」からご感想を頂きました。  
＜料理教室に参加して＞

昨年末、東京で15年間の単身赴任生活を終え、無事卒業をさせて頂きました。単身赴任中は、外食中心で殆ど料理はしていませんでしたが、現在もパートで頑張っている妻の為に、週5日の夕食作りに挑戦し、悪戦苦闘をしております（笑）。  
そのような中、この料理教室は大変役に立っており、加藤講師や諸先輩方による実演や、ご指導により、ネット検索のレシピからでは決して得られない貴重な『生』の体験をさせて頂き、毎回『目から鱗』の新発見をしております。

今回のメイン料理『イカと大根のわたみそ煮』も復習を兼ねて我が家の夕食メニューに早速追加させて頂き、大好評でした。今回習得した『イカわたのさばき方』を参考にして、近々『イカの塩辛』作りにも是非チャレンジしたいと思っています。

みなさん、今後ともよろしくお願い致します。

岡田 益満様 ご感想、有難うございました。

写真：HP作成：永井和人



イカのわただしと下ゆえC班



本日の3品を盛り付けB班



加藤先生とB班の皆さん



D班の皆さん



食後のデザートも格別です



お手本を見せる加藤先生と見学の田中さん



◀ Back