

枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



「2015年度第4回料理教室」 2015年9月15日

2015年度料理教室の4回目が、9月15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。

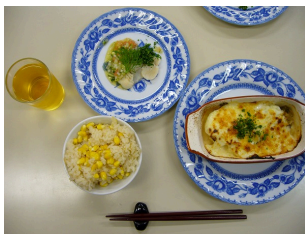
4回目は、2名の欠席（田淵さん・中村さん）で22名が参加しました。9月に入り涼しい日が続いていますので、当初のメニューが変更になりました。ガスパチョ（トマトの冷製スープ）をコーンご飯に、ポテトグラタンも白菜グラタンに変更です。季節感や食材の調達のし易さを考慮して臨機応変に変更されるとは、流石は料理教室の先生だと感心させられました。

この日は、15分前に全員が揃うことが出来、早く始めていただきました。

本日の3品は「白菜のグラタン」「シーフードのラビゴットソース」「コーンご飯」です。ラビゴットとは「元気になる」「元気を出す」の意味があります。加藤先生にはC班で試食していただき、また世話役のC班の菅さんには、D班に移動してもらいました。



加藤先生と今年初参加の樋野さん（左）・村上さん（右）を囲んで
C班・D班の皆さんです



本日の献立3品



レシピの説明



コーンを取り出すB班

★コーンご飯の作り方から始めました

- ①.米は洗って、炊飯器に入れ分量の水に30分つける。
- ②.とうもろこしは、皮をむき、3等分くらいに切ります。縦に1列少し深めに包丁を入れて粒をはずす。後は手の腹で1列ずつ丁寧に外していく。
- ③.①に調味料（酒・みりん・塩・醤油・バター）を入れる。②のとうもろこしの粒と、芯を縦に切って出汁がよく出るようにして入れて炊く。和風味にする時は、バターは入れない。また冬場は濃い口しょうゆ、夏場は淡口醤油が良い。今回は濃い口（A班・B班）と淡口（C班・D班）の両方を作りました。出来上がりは少し色が違うくらいで、どちらも美味しかった。

★白菜のグラタンの作り方

- ①.白菜は、縦4～8等分に切る。この時芯は残しておく。にんにくはたたいてつぶす。
- ②.フライパンにオリーブ油と①のにんにくを入れて熱し、芯の付いたまま白菜を入れて、表面に焼き色がつくまで焼く。焼き色が付いたら、ひっくり返す。塩・こしょう各少々、白ワインをふって蓋をして、約10分柔らかくなるまで蒸し焼きにする。

* 野菜は低温で蒸し焼くすると甘味が増します。

- ③.別の厚手の鍋に、バターを弱火で溶かし、小麦粉を加え焦がさないよう炒めます、サラサラした状態になったら、火を止め、冷たい牛乳を一気に加えて、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。③を中火にかけ、さらにクリーム状になるまで木べらで混ぜて火を通し、生クリームを加え、塩・こしょう各少々で



今日の食材



コーンを取り出すA班



コーンご飯の炊飯準備



ラビゴットソースの説明



白菜を入れ焦げ目を付ける



A班の皆さんと永井



加藤先生とC班の皆さん



食後の質疑応答 1



後片付け D班

味を調えます。

④. 耐熱皿に②の食べやすく切った白菜を並べ、③のソースと溶けるチーズをのせ、220℃で焼き目がつくまで焼きます。オーブンレンジで焼いたが、時間がかかり過ぎ、急遽ガスレンジも活用して時間短縮を図った。

★シーフードのラビゴットソースの作り方

①.ソースの材料でトマトはゼリー状の部分は取り除きます。玉ねぎ・胡瓜は細かく刻んでドレッシングと混ぜ、塩・こしょうをして味を調え冷蔵庫で冷やしておきます。

②.帆立に軽く塩・こしょうして、金串に挿し表面だけ軽く焼き目をつけ、2〜3枚にそぎ切りする。

③.皿に帆立を盛りつけ、付け合わせの野菜と盛り合わせソースをかける。その上に細かく刻んで水けを切ったパセリを乗せて完成です

*ソースに刻んだゆで卵を混ぜても美味しい

*魚介類、鶏肉にも相性がよい

今年度に初参加の「村上 昇様」からご感想を頂きました。

<料理教室に参加して>

会社を卒業し家事もやらなければいけないと、常々思っていました。料理教室募集を知り参加させて頂きました。

加藤先生から教えていただく知識は、チャーハンぐらいしか作れない私にとっては、新しい情報ばかりで、料理はいかに奥深いスキルであると痛感しています。特に材料を切る包丁さばきは難しく、いつも料理をする家内の手際良さも、改めて見直しました。実践でできるメニューは「明太子スパゲティ」ぐらいですが、さらにスキルアップしいつか夕食を担当できるよう頑張りたいと思います。

最後に、教室で感じるのですが、参加されている先輩方の楽しいお顔です。手際がいいとは言えませんが、各工程を分担しあっという間に料理が完成します。物をつくる喜び、美味しいもの食べれる喜び、一挙両得です。男の料理、少しでも腕を上げられるように、継続して参加させていただこうと考えています。

村上 昇様 トップ写真の素晴らしい笑顔とご感想、有難うございました。

写真：H P 作成：永井和人



ホワイトソースの準備C班



グラタンの盛付準備D班



B班の皆さん



D班の皆さんと菅さん



食後の質疑応答 2



食材の買出しC班



<< Back