

枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



「2015年度第5回料理教室」

2015年10月20日

2015年度料理教室の5回目が、10月20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）の最終回です。

10月は季節の変わり目で、体調を崩される方が居られ、5回目は、4名の欠席（田渕さん・中村さん・岸上さん・西村さん）で20名が参加しました。今年は中華が入っていなかった為、当初のメニューを変更されました。当初のメニューは「鰯の潮汁」、「高野豆腐の含め煮」、「タコと胡瓜の黄身酢和え」でしたが、下記の3品に変更しました。

この日は、5分前に全員が揃うことが出来、11月17日の松心会館での懇親会の案内をさせて頂きました。別途（出欠確認）のメールを送信予定です。

本日の3品は「ヘルシーしゅうまい」「焼きなすのピリ辛薬味しようゆ」「タコごはん」です。しゅうまいは豚肉と野菜を300gづつ同じ量入れて大変ヘルシーに且つ美味しく作れました。横浜の崎陽軒や551のシュウマイにも勝る出来で驚きました。加藤先生にはD班で試食していただき、また世話役のC班の菅さんには、B班に移動してもらいました。



加藤先生と今年の世話役の皆さんです。
お疲れ様でした。中村（雅）さん・西村さんは欠席



本日の献立3品

★タコごはんの作り方から始めました

1. 米は、手早く洗い炊飯器の目盛まで水を入れ30分以上おく。冬場は少し長めに置くと良い。
2. ゆでたこは、1cm幅のぶつ切りにする。ご飯に入れて焚くと少し縮むので注意。梅干しは、種を取り出し粗いみじん切りにする。
3. かつお節は、皿に広げレンジに1分かける。取り出し、手で細かく碎き粉かつおにする。花かつおをそのまま入れると、塊になるので注意。
4. 1.に2.と3.と酒とみりんを加えて炊く。
米2合で小さじ1の塩分が目安。醤油など液体の調味料を入れて色加減を見る。ゆでタコにも梅干しにも塩分が入っているので注意。
5. 4.を盛り付け、小口切りした青ネギを散らす。



今日の食材



レシピの説明



しゅうまいの包み方指導

★ヘルシーしゅうまいの作り方

1. 石づきを切り取ったえのきと玉ねぎはみじん切りにして片栗粉をまぶしておく。旨味水分を閉じ込めるために片栗粉を使う。玉ねぎは芯を残してみじん切りにする。
2. ボウルに豚ひき肉を入れ、しょうゆと塩・こしょうを加え、ひき肉のつぶつぶが無くなるまで丁寧に練るのがポイント。よく練れたら他の調味料と①の材料を入れ混ぜ合わせる。



タコごはんの下揃えから開始



しゅうまいの下揃え

* 時間があれば冷蔵庫に1時間ほどおく。



しゅうまいの包み方実施A班



しゅうまいの包み方実施D班



盛付を始めるD班



菅さんとB班の皆さん



加藤先生とD班の皆さん



後片付けC班・A班(奥)



樋野清司さんの水墨画

3. にんじんの皮をむき、すりおろす。しゅうまいの上の色どりなので水分を良く切っておく。
4. しゅうまいの皮の中央に、②の生地をスプーンでひと匙のせ、お箸の端（太い方）で生地の中央を指してひっくり返し、皮の側面の形を整える。箸から外し、底を作る。
5. 箸の穴が残っているところに、すりおろした人参をのせる。クッキングシートの上にのせ約5分蒸す。水が沸騰してから乗せ、再沸騰して5分蒸す。
6. 好みで、酢醤油や練りがらしていただく。

★焼きなすのピリ辛薬味しょうゆの作り方

1. 茄子は、ヘタの周りに浅く包丁を入れガクの部分を取り除く。縦に数本切込みを入れ、グリルで表面が焦げるまでしっかりと焼く。
2. しょうが、みょうがは、細かいみじん切りにする。青ネギは小口切りにする。
3. 2.の薬味と醤油・酢・砂糖・ごま油・豆板醤の調味料を混ぜる。
4. トマトは、湯むきして角切りにする。
5. なすが焼けたら、皮をむく（竹串もしくは爪楊枝を使うとむきやすい）。
6. なすは6等分に輪切りにする。
7. 盆に盛り、トマトをのせ②の薬味しょうゆをかける。



しゅうまいの包み方実施B班



焼き茄子の下拵えB班



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D班

今年度に初参加の「樋野 清司様」からご感想を頂きました。

<料理教室に参加して 樋野 清司>

『まったくの初参加でしたが全5回 無事終了出来ました。加藤先生の熱意溢れるご指導、事務局や諸先輩方の皆さんとの連携プレーで楽しい作る喜び、食べる喜びを感じました。普段は何気なく家内についていく買物や、料理を作っている姿、手さばき、段取り、味付け、後片付けetc、料理番組は見ますが、自分で作る事にまったく関心有りませんでした、今回大いに反省すると共に是からは自分でやってみて失敗しながらでも一つ一つ何かを作っていくみたいと思っています。短い時間ではありましたか、貴重な経験をさせてもらいました。今回期間中に転居しまして、寝屋川支部に変わりました。引き続き遣っていこうと思っています。有難うございました。』

樋野 清司様 ご感想を有難うございました。

左側の水墨画は、樋野 清司さんの作で、第26回陶芸・水墨画合同展に出品されていた作品です。このようなご趣味を持たれている会員さんです。

写真：H P 作成：永井和人



[« Back](#)