

# 枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



## 「2016年度第1回料理教室」

2016年5月23日

2016年度料理教室の1回目が、5月23日（月）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）の初回です。

例年の第3火曜日から第4月曜日に変更しての開催になりました。当初は20名を集められるか心配していましたが、火曜日だと参加が難しい方もおられ、結局21名の申し込みをいただきました。初回は春日さんが欠席され20名での開催になりました。初参加の方は2名（中川信さん・松島可美さん）です。初回ということで、10分前に集まっていたら朝会を実施しました。今年3年目の世話役をされる櫻田新支部長に挨拶をしていただきました。また昨年度の課題でありました「手打ち蕎麦」につきましては、情報を集め本教室とは別に企画することで合意しました。

本日の3品は「親子丼」「ほうれん草の胡麻和え」「きのこのおろし汁」です。食材の調達は世話役の小川さん・中村正次さん・堀田さん・永井が担当しました。櫻田さんには包丁や鍋・すり鉢等の事前準備で、加藤先生のお手伝いをしていただきました。また 加藤先生にはA班で試食していただきました。



料理教室の世話役も3年目を迎えた  
櫻田新支部長にご挨拶を頂きました



本日の献立3品



レシピの説明



鶏肉のそぎ切り実演

### ★『ほうれん草の胡麻和え』から始めました

1. ほうれん草の根の部分を取り落とし洗って、よく水気を切っておく。
2. 鍋で湯を沸かし、塩を1%加え色よくゆでる。葉物野菜はお湯から入れる。根菜類は水から入れる。
3. 茹で上がった後、湯をすて冷水につけて固く絞り食べやすい大きさに切る。
4. いりごまは、香りを出すために乾煎りしてすり鉢に入れ、すりこ木でよくする。めんつゆを入れすり合わせる。
5. 食べる直前に3.を入れ、ゴムベラで混ぜ合わせる。

### ◆ポイント◆

- \* いりごまを、煎りなおすより香りがよくなる。
- \* ごまと一緒にねりごまを入れると、まろやかに仕上がる。

### ★『きのこのおろし汁』の作り方

1. めんつゆ（2倍濃縮）に水を加えて薄め、鍋に入れる。
2. きのは、水で洗わず石突きを取り除き、食べやすい大きさに切る。
3. 1.を火にかけて沸いてきたら2.のきのこを加える。
4. 片栗粉に大さじ1の水を加え水溶き片栗粉を作り、加えてとろみがついたら、軽く水けを切った大根おろしを加える。



本日の食材を購入



代表で米砥ぎをする梅原さん



計量スプーンの説明





下拵えの開始



鶏肉のそぎ切り



目途が付いたので片付け



B班の皆さん



D班の皆さん



初参加の中川さん

5. 味をみて、味が薄いようであれば、めんつゆで調節する。
6. 最後に、小口切りした青ねぎを散らす。

### ★『親子丼』の作り方

1. たまねぎは薄切りにする。鶏肉は、そぎ切りにする。青ネギは、斜め切りにする。
2. 鍋かフライパンにそうめんつゆと砂糖を入れ、①のたまねぎと鶏肉を加えて火をつける。
3. 鶏肉に火が通ったら、丼ぶり茶碗に盛ったごはんの上に、鶏肉だけ取り出しのせる。
4. 卵を溶きほぐし、半分だけ回し入れ半分以上固まったら残りを入れて、鍋蓋をして数分蒸らす。
5. 4.を3.に、スライドさせるようにかける。

### ◆ポイント◆

- \* 鶏肉のうまみを出すために、入れてから火をつける。
- \* 火が通った鶏肉を取り出しご飯の上に置く。

今年度に初参加の「松島 可美様」からご感想を頂きました。

### ＜料理教室に参加して 松島 可美＞

昨年も申し込もうとしたのですが、タイミングが合わず断念しました。今年は、どうしても申し込もうと早くから永井さんをお願いしていました。初日から、時間ぎりぎりに会場に到着し、ご迷惑をかけてしまいました。

料理を作る段になると、ベテランの方が、テキパキと動かれており、私は何をしたらいいのか戸惑っていました。すると見かねた櫻田さんから「大根をオロシテ」と言われ作業を始めることができました。「鶏の削ぎ切り」をしていると金箱さんから声をかけられ、がんばろうという気持ちになりました。出来上がりを食べてみるととてもおいしくて「びっくりポン」でした。明日、家でもう一度復習してみようと思っています。

今年の新入りである中川さんとともに頑張ります。よろしくお願いします。

松島 可美様 ご感想を有難うございました。顔見知りの会員さんが多くて良かったですね。松島さんは2014年度の新会員さんで、昨年からH P 委員になっていただき、くравん会の世話役の見習い中でもあり、今後の活躍が大いに期待されます。



ねぎの小口切り



大根おろし



加藤先生とA班の皆さん



C班の皆さん



食後の質疑応答



感想を頂いた松島さん

写真/H P 作成：永井和人



◀ Back