

# 枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



## 「2016年度第2回料理教室」

2016年6月27日

2016年度料理教室の2回目が、6月27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）です。

英国のEU離脱が決まり、世間は騒々しく落ち着かない状態です。2回目は世話役の堀田さんが歯医者に行くため、急遽欠席され20名での開催になりました。10分前には全員が集合され、早く始めることができました。

本日の3品は「鯛めし」「豚とゆで卵の煮物」「グレープフルーツ入り酢の物」です。食材の調達はA班の小川さん・中村さん・春日さん・塩路さん・中川さん・永井が担当しました。世話役の櫻田さんには包丁やまな板・五徳等の事前準備で、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B班で試食していただきました。

今日の3品は煮込み時間が掛かるので、煮込みに入るまでの手順説明と煮込み時間を利用しての説明に分けて進められました。



加藤先生を囲んで、A班 & B班の皆様です  
(後列左) 中川さん 中村さん 春日さん 松島さん 金箱さん 櫻田さん  
(前列左) 塩路さん 小川さん 加藤先生 梅原さん 岸上さん



本日の献立 3品



本日の食材 2



レシピの説明

### ★メニューの関連を考慮して全体の下準備から始めました

1. 鯛めし用の米を砥ぎます。最初の水は洗って直ぐに捨てます。2回目からの砥ぎ汁をボールに溜めます。これは豚とゆで卵の煮物に入れる大根を、下茹でするときに再利用する為です。
2. 豚肩ロースの塊を、味の浸み込みを良くするためにフォークで表面を数か所刺しておく。沸騰した湯にさっと通します。これは余分な脂を落とし、肉のうまみを中に閉じ込める為です。同時にゆで卵を作ります。大きい丸みの方に少し割れ目を入れて、水に浸し火を付けます。沸騰したら弱火にして10分間茹でる。直ぐに冷水に入れて殻を剥く。
3. 大根は皮を剥き、10等分くらいに半月切りにして、米の砥ぎ汁で柔らかくなるまで煮る。
4. 砥いだ米は分量の水を入れて、昆布を入れ30分吸水せん。

### ★『豚とゆで卵の煮物』の作り方

1. 鍋に、水と酒・醤油・砂糖・みりんと白ネギ、生姜を入れ、沸騰させます。そこに下拵えした豚肉の塊を入れ、再沸騰したら中火弱に変えて10分煮ます。
2. 1の鍋に下茹でした大根、ゆで卵を入れて味が浸むまで約20分煮る。煮汁が少ないので落し蓋をする。大根から水分が出るので定期的に鍋を回すように揺らす。



本日の食材 1



本日の食材 3



ゆで卵の上手な作り方



3. 食べる前に、温め直して盛り付ける。豚肉は食べやすいようにスライスする。

◆ポイント◆

\* 煮汁が無くなるまで、煮つけるとより美味しい。

★『鯛めし』の作り方

1. 鯛の切り身は、皮目に切り込みを入れて塩をして、しばらくおく。
2. しょうがは皮をむいて、みじん切りにする。
3. 1.の鯛を余熱したグリルで表面をこんがり焼く。中まで火を通さなくてよい。よい味が出るので頭も骨も焼く。
4. 昆布を入れて吸水させた米に、酒、みりん、しょうゆ、塩を入れて、3.のしょうがも加え均一になるように混ぜる。昆布の上に、3.の鯛をのせて、炊飯器のスイッチを入れる。
5. 炊きあがったら、鯛と昆布を取り出し、鯛は骨を取り除き、鯛の身と刻んだ三つ葉入れて、軽く混ぜる。
6. 茶碗に盛る

◆ポイント◆

\* 土鍋を利用しても良いが、蒸らす時間を10分くらい取る。  
\* 鯛の身は荒く取り、ご飯に混ぜるときに細かくなる。

★『グレープフルーツ入り酢の物』の作り方

下処理として 鍋に湯を沸かし、グレープフルーツを1分ほど茹でる。この時フォークで回すようにする。直ぐに冷水にとり皮と薄皮をむき、冷蔵庫で冷やしておく。

1. きゅうりは薄切りにする。セロリは筋をとつて、薄切りにする。ボウルに入れ、きゅうりとセロリの重さの1%の塩を振り、全体になじませ10分ほどおく。
2. 酢、さとう、しょうゆを合わせて三杯酢を作り、しょうがの搾り汁を加える。
3. 1.の野菜がしんなりしたら、手で強く絞り、冷蔵庫で冷やす。
4. 3.の野菜とグレープフルーツを軽く混ぜ合わせ、器に盛り、2.の三杯酢をかける。

写真/H P 作成：永井和人



[« Back](#)