

枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



「2016年度第3回料理教室」

2016年7月25日

2016年度料理教室の3回目が、7月25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。

3回目はD班の岡田さんが欠席され20名での開催になりました。A班の永井がD班に入り5名づつの班分けになりました。10分前から、8月24日に予定しました、蕎麦打ちの申し込み状況を報告し意識合わせをしました。。

本日の3品は「**野菜たっぷり餃子**」「**ナムル**」「**鶏めしおこわ風**」です。食材の調達にはB班の梅原さん・松島さん・世話役の小川さん・永井が担当しました。世話役の櫻田さん・中村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させていただきました。また加藤先生にはC班で試食していただきました。

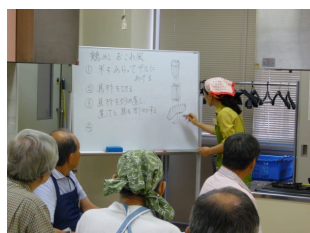
今日の「**鶏めしおこわ風**」は煮汁を作って冷ます時間が必要のため、煮汁を作るまでの手順説明と、冷ます時間を利用しての、「**野菜たっぷり餃子**」と「**ナムル**」作成の説明に分けて進められました。



加藤先生の説明を真剣に聞く参加者の皆様



本日の献立3品



具材の切り方説明



人參と鶏肉の調理

★「鶏めしおこわ風」の煮汁作りから始めました

1. 下準備
 - ・鶏肉は約2～3cm角にきる。にんじんはせん切り、しいたけは薄切りにする。
 - ・青ネギは、小口切り。
 - ・醤油、みりん、酒を計量しておく・・・「A」
 - ・米は、洗って分量の目盛りまで水を入れる。
2. 鍋にごま油を弱火で熱し、鶏肉、人参、しいたけを入れて炒める。
3. 2.に「A」を加え、鶏肉や野菜に火が通ったら、具材と煮汁「B」を分ける。この煮汁を冷ましておく。
4. 「B」の煮汁の分だけ炊飯器の水を減らし、「B」を加え、もち米の食感（おこわ風味）を出すため薄切りの餅をちぎって入れて炊く。
5. 炊き上がったご飯に、3.の具材を入れて混ぜ合わせ、蓋をして蒸らし味を馴染ませる。
6. 茶碗に盛って、青ネギを乗せる。

◆ポイント◆

＊ 鶏肉を煮すぎると固くなるので、煮汁と分けてご飯が炊けてから混ぜる。

★野菜たっぷり餃子の作り方

1. 下準備
 - ・きゃべつは、レンジで約1分加熱（ラップしない）し、



本日の食材



具材の煮込み完成



餃子用具材に調味料を入れる



餃子の包み方指導



餃子の焼に入るB班松島さん



餃子の包み実施D班



B班の皆さん



D班の皆さんと永井



試食後の質疑応答

粗熱がとれたらみじん切りにする。にら、たまねぎもみじん切りにする。・生姜、ニンニクはすりおろす。

2. ボウルに豚肉を入れ、続いて塩・酒・醤油・コショウ・生姜・ニンニク・鶏がらスープの素の調味料を直接ボウルに入れ、粘りがでるまで手でしっかり練る（豚の脂が溶けないように手早く練るのがポイント）。
3. 2.にみじん切りした野菜、片栗粉、ごま油を加え混ぜ、冷蔵庫にしばらく置きねかせる。
4. 餃子の皮に3.を大さじ1のせ、皮のフチに水を少々塗り、ヒダを作りながら包む。包んだ餃子の底になる部分に小麦粉を少しつけて、トレーに並べていく。
5. フライパンに4.の餃子を並べて、100ccの水を加え蓋をして強火で約2分蒸し焼きにする。水が蒸発したら蓋を開け、ごま油を加えて底に焼き目がつくまで中火焼き、皿に盛る。
6. 醤油、酢、ラー油で好みのたれを作る。

◆ポイント◆

- * 豚肉に野菜を入れて混ぜるときは、腕が痛くなるくらいに素早く混ぜる。中に空気を含ませる感じ。
- * 焼くときに入れる水に片栗粉を加えると、羽つき餃子になる。

★『ナムル』の作り方

1. 醤油・砂糖・鶏がらスープの素・コショウ・ニンニク・ごま油の調味料を合わせて、ナムルのたれを作る。。
2. 人参は、もやしの長さのせん切りする。
3. もやしは、流水で洗って水けをきり、熱湯で茹でて、湯きりする。湯は捨てずに続いて人参を茹でて、湯きりする。
4. 3.のもやしと人参を温かいうちにナムルのたれで和える。
5. 皿に盛り、白ごまを散らす。

◆ポイント◆

- * 歯ごたえを楽しむには、豆もやしがお勧め。今回は手違いで普通のもやしを購入してしまった。
- もやしと人参は、1分くらいのゆで時間で大丈夫。時々固さを確認する。

写真：松島・永井/H P作成：永井



餃子の包み実施A班



餃子の包み実施C班



A班の皆さん



加藤先生とC班の皆さん



見事に焼けた羽根つき餃子



食材調達の梅原さん（右）



◀ Back