

# 枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



## 「2016年度第4回料理教室」

2016年9月26日

2016年度料理教室の4回目が、9月26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。

4回目はA班の春日さん・B班の岸上さん・C班の堀田さんが欠席され18名での開催になりました。本日はサンドイッチで調達食材も少なく、早く教室に戻ることが出来、先生の事前準備のお手伝いをすることが出来ました。加藤先生の試食はD班で予定していましたが、人数のバランスを考慮してB班で試食をしていただくことにしました。

本日の3品は「卵とカニカマのサンド」「チーズとスマートサーモンのサンド」「デザートサンド」です。食材の調達はC班の田渕さん・進藤さん・坂口さん・諸谷さん・世話役の小川さんが担当しました。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していただきました。

今日の「卵とカニカマのサンド」用の茹で卵は、一つの鍋で20個一緒に作成しました。



加藤先生を囲んで、C班 & D班の皆様です

(後列左) 諸谷さん 中島さん 横畠さん 村上さん 岡田さん  
(前列左) 田渕さん 進藤さん 加藤先生 篠崎さん 坂口さん



本日の献立 3品



事前準備のお手伝い



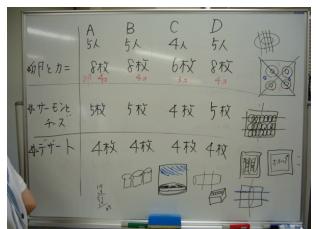
玉ねぎのみじん切り

### ★「卵とカニカマのサンド」の作り方

1. ゆで卵を作る。鍋に常温の卵と水をひたひたまで入れ蓋をして、沸騰するまで強火、その後は弱火にして約10分ゆでる。半熟は7分くらいが目処。時間になれば、湯をすて流水で温度を下げる。殻をむき4枚以上に輪切りに切る。
2. 胡瓜は、せん切りにして軽く塩をする。玉ねぎときやべつも切って準備する。
3. 粗めにさいたカニカマと2.の水けを絞った胡瓜と玉ねぎをボウルに入れ、マヨネーズを加えこしようにして和える。
4. 10枚切り食パン2枚の合わせる面に、からしまヨネーズを全体に塗る。その1枚にゆで卵を対角線上に並べ、その上に3.を中央が高めになるようにのせ、せん切りしたキャベツを次にのせ、オーロラソースをかけ、スライスレモンを小さく切ったものを散らし、もう1枚の食パンをのせて、軽く押さえる。
5. しばらく置いてから（乾燥しないように袋にいれる）、卵を置いた対角線上を切る。高さを同じにするために、対角部分を並べる。切るのは最後に3品一緒に行った。



本日の食材の一部



食材の配分と切り方説明書き



サンドの具を準備 A班

### ◆ポイント◆

- \* 具が多くなって、パンが離れるのを抑えるために、楊枝を挿す。



サンドの具を準備B班

### ★「チーズとスマートサーモンサンド」の作り方

1. 食パンの耳を切り落とし、その上にスマートサーモンとクリームチーズ、せん切りしたきゅうり、さらしたまねぎを芯にして巻き、ラップで包んで安定させる。

2. 3等分に切る。

#### ◆ポイント◆

\* クリームチーズは少し引っ張り気味で伸びる感じ。



サンドの具を準備C班



サンドの具を準備D班

### ★『デザートサンド』の作り方

1. バナナは皮をむき、半分の長さに切る。今度は縦半分に切る。パインアップルは6等分に切る。

2. 食パン2枚のうち1枚の片面にホイップクリーム、もう1枚にチョコクリームを塗る。

3. チョコクリームの上にバナナをのせ、間にパインアップルとみかんをのせ、ホイップクリームを塗った食パンで蓋をする。

4. しばらく置いてから、パンの耳を切り落とし、3種類の果物の断面が見えるように切る。

5. 注意：チョコクリームを下にして切る。

#### ◆ポイント◆

切った面を綺麗にするために、チョコクリームを下にする。



切り方の手本を実演



サンドの切り分けD班



加藤先生とB班の皆さん



D班の皆さん



試食後の質疑応答

#### ◆感想

3年ぶりにサンドイッチを取り上げていただいた。先生からのレシピは5枚切り食パンをスライスして使うべく書かれていた。

3年前の家での復習で、このパンのスライスを失敗した反省から、事前に10枚切り食パンを耳付きで予約しておいた。

これが功を奏して、時間的な余裕につながった。

また出来栄えも美しく、大変おいしくボリューム感もあった。

#### ◆連絡事項 2016年度反省会の件

日時：11月29日（火）11時30分

場所：松心会館

詳細は別途ご案内

写真：松島・永井/H P作成：永井



試食後の感想



花をお渡しする小川さん



[« Back](#)