

# 枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



## 「2016年度第5回料理教室」

2016年10月24日

2016年度料理教室の最終回が、10月24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。

最終回はB班の岸上さんが欠席され20名での開催になりました。本日はローストビーフと付き合わせの粉ふき芋・ほうれん草のバターライスとバシソワーズの3皿です。レシピを見て、時間的に厳しいと判断し15分前に集合していただくようにお願いしました。その甲斐あって全員での写真撮影も時間内にできました。また15分早めるために、先生の事前準備のお手伝いを、D班メンバーの横畠さん、中島さん、村上さん、篠崎さん、岡田さんと世話役の小川さん、中村さん、櫻田さんにお願いしました。加藤先生の試食は予定通りD班でしていただきました。手順と作り方は以下の通りです。



加藤先生を囲んで参加者の皆様です



本日の献立3品



事前準備のお手伝い



玉ねぎ人参のみじん切り



ローストビーフを焼く

### ★「バターライス」の作り方

1. 米は洗ってザルにあげ水切りをする。今回は調達当番のD班の皆さんがあなたが事前に準備しました。
2. 玉ねぎと人参は、みじん切りにする。
3. バターで玉ねぎと人参を炒め、玉ねぎが透明になったら米を加えよく炒める。
4. 炊飯器に、水420mlとチキンブイヨン1個を細かく削って入れて炊く。
5. 炊き上がったら皿に盛り、刻みパセリを散らす。

### ◆ポイント◆

- \* 玉ねぎと人参は、お米の大きさよりも小さくする。
- \* チキンブイヨンは下ろし金で削る感じ。



本日の食材の一部



ローストビーフの焼き方説明



材料をミキサーで混ぜる



ローストビーフをスライスする

### ★「ビシソワーズ」の作り方

1. ジャガイモは薄切り、玉ねぎはせん切りにする。
2. 鍋にバターを入れ、玉ねぎを炒め、しんなりしたらジャガイモを加える。
3. チキンブイヨンと水250mlを加え、蓋をしてジャガイモがやわらかくなるまで煮る。牛乳を加えてミキサーまたはフードプロセッサーにかける。（今回はミキサー利用）
4. 塩、こしょうで味をととのえ、冷水で冷やし常温にしてから、冷蔵庫に入れる。
5. 器に盛り、生クリームを回すように入れ、刻みパセリを散らす。



盛り付けのお手本説明



盛り付けを開始D班



B班の皆さん



加藤先生とD班の皆さん



試食後の質疑応答



食材当番のD班の皆さん

### ◆ポイント◆

\* 常温にして冷蔵庫に入れないと、他の食材に影響する。

### ★「和風ローストビーフと付け合わせ」の作り方

1. 肉の表面に塩とこしょうを刷り込む。
2. 玉ねぎ、人参、セロリは0.5cmの角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
3. 片面を4～5分中火で表面をこんがり焼き、もう片面を酒大さじ2を加え、蓋をして蒸し焼きする。
4. 3の肉を取り出しアルミホイルに包み余熱で火を通す。
5. フライパンに残った野菜に、ブルベリージャム、しょうゆ、水150ccを加えてとろみができるまで煮込む。
6. 肉を3.5mm幅にスライスして皿に盛り、ソースをかける。
7. 付け合わせを盛る。

### 付け合わせの「粉ふき芋」の作り方

1. ジャガイモは皮をむいて、一口大に切る。
2. 鍋に入れてひたひたの水で茹でる。ジャガイモがやわらかくなったら、鍋の蓋をずらしてゆで汁をすて、余分な水分を飛ばす為、弱火にかけ塩、こしょうをする。

### 付け合わせの「ほうれん草のバターソテー」の作り方

1. ほうれん草は、茎と葉先に分けて3cm長さに切り、茎からサラダ油で炒めていく、葉先も加えて水を100ml、さとう小さじ2を入れて強火で炒め、しなりしたら水をすて、バターを加えて塩・こしょうで味をととのえる。

### ◆ポイント◆

- \* 肉は2時間程度室温に出してから焼く。ステーキも同じ。
- \* 肉はアルミホイルで二重にしっかりと包み余熱で火を通す。スライスする時の煮汁は、ソースに戻す。
- \* フライパンに残った野菜はゴマすり棒などで潰す。
- \* 炒めたほうれん草は、しっかりと水気を切る。

### ◆感想

2016年の最後のレシピは、かなりレベルが高く感じました。ローストビーフは高級感があり、どの班も見事な出来栄えでした。大変おいしくボリューム感もたっぷりでした。

### ◆加藤先生からのお知らせ

2017年は第三火曜日に戻す予定です。



盛り付けを開始A班



A班の皆さん



C班の皆さん



試食後の感想



後片付けも料理の一部



世話役の皆さん

写真：松島・永井/H P作成：永井



[« Back](#)