

枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



「2017年度第1回料理教室」

2017年5月9日

2017年度料理教室の1回目が、5月9日（火）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。今年のテーマも「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。

昨年の第4月曜日から第2火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、何とか20名の申し込みをいただきました。初回から欠席者も無く20名での開催になりました。初参加の方は2名（2班の玄道文昭さんと15班の藤原淳二さん）です。初回ということで、15分前に集まつていただき朝会を予定していましたが、食材の小鰯の調達で手間取り5分遅い朝会になりました。永井から7月の料理教室は部屋の確保ができず8月8日に7月分として実施することに決めました。

同時に枚方南支部30周年号の、「支部活動で活躍されている会員様の紹介」に、小川さんを推薦した旨、ご紹介しました。また長年参加されている梅原さんがホーリーの夢中人に掲載されていることや、松島さんが会報「30周年記念号」の作成にご尽力された事も、お話をしました。

本日の3品は「鰯のさっぱり煮」「豆苗ともやしの煮浸し」「春野菜入れた味噌汁」です。食材の調達は世話役の小川さん・中村さん・松島さん・永井が担当しました。特に中村さんは、鰯を求めて3軒のお店を回ってもらつた。櫻田さんは包丁やハサミ・鍋・バット等の事前準備で、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。『料理の手順』についての説明から入りました

料理に使う備品類は事前に準備し、段取りを考える大切さをお話された。



本日の献立 3品



米研ぎする初参加の玄道さん



鰯の捌き方実演

★『お米の研ぎ方』

1. ザルに米を入れボールの上に載せる。。
2. 水を入れ最初は水を流す程度で直ぐに捨てる。
3. 次に水を入れ、ザルを捻るように揺する。水を替え2～3回繰り返す。
4. 最後に水を切った後、手のひらで押さえるように洗う。。
5. 水を切り、炊飯器に入れ分量の水を入れて完了。

◆今日は代表で、初参加の玄道さんに研いでもらいました。◆

★『昆布だしの取り方』 水1ℓ 昆布10g 鰯節20gの比

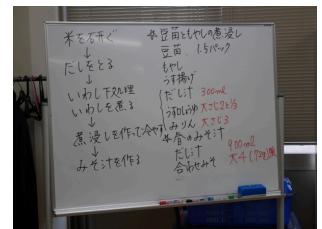
1. 昆布は水に一晩つける。
2. 火にかけて、弱火(60℃)でゆっくり加熱する。
3. 昆布を取り出し、鰯節を加えふつふつ(90℃)したら火を消す。直ぐに濾す。蓋をしない・混ぜない・絞らない

★『鰯のさっぱり煮』の作り方

1. 下準備として、鰯は包丁もしくはキッチンハサミで頭と内臓を取り除く。
2. 生姜はせん切りにする。



手順を説明される加藤先生



白板に書かれた手順



料理ハサミで鰯を捌く



包丁で鰯の捌きに挑戦



3年ぶり参加の石岡さん



鰯の盛付をする小川さん



B班の皆さん



D班の皆さん



後片付けも料理の一部



新世話役の松島さん

3. 鍋に酢・酒・みりん・醤油・水・砂糖の調味料と生姜、赤唐辛子を入れ煮立てて、鰯を入れ落し蓋をして中火で20~25分煮る。
4. 煮汁が少なくなつて照りがついたら火を消す。
* 煮詰め過ぎると味が濃くなるので注意！

★『豆苗ともやしの煮浸し』の作り方

1. 豆苗は、根の部分を切り、半分の長さに切る。
2. もやしは、食べやすい長さに切る。
3. うすあげは、油抜き（熱湯を掛ける）をして短冊切りにする。
4. 鍋にだし、薄口醤油、みりんを入れ、煮汁が沸いてきたら、うすあげを入れひと煮立ちしたら、豆苗ともやしを入れて、再びひと煮立ちしたら火を消し、煮汁ごと冷やす。

◆ポイント◆

* 大きめの鍋に水を入れ、その中に4の鍋を入れる。
水を適当に入れ替える。適温になつたら冷蔵庫に入れる。

★『春野菜のみぞ汁』の作り方

1. スナップえんどうは筋をとる。
2. 豆腐は、2cm幅で角切りする。
3. 青ネギは、小口切りにする。
4. だしを火にかけ、煮立ったらスナップえんどうを加え火が通るまで煮て（約2分）、みそを溶き入れる。
5. 豆腐を加え、豆腐がふつぶつ動いたら火を消す。
6. お椀に、青ネギと乾燥わかめを入れ、5を注ぐ。

◆ポイント：味噌を入れるタイミング◆

* 味噌は、具が煮えたら火を止め、溶き入れる。
風味が命の味噌は、煮立たせないことが原則。
グラグラ煮るのはご法度。



みそ汁の具を準備D班



鰯の盛付実演



加藤先生とA班の皆さん



C班の皆さん



食後の質疑応答



感想を頂いた藤原さん(右)



7月の変更をお願いする永井

今年度に初参加の「藤原 淳二様」からご感想を頂きました。

不安いっぱいでの初めての料理教室にチャレンジしました。
しかし、先生と20名の皆さんの料理を楽しむ姿に引き込まれ、
いつの間にか夢中になって取り組んだ初回の教室でした。最初
の学びは、料理には段取りが大切であるということ！これから
の教室、頑張ってまいります。

藤原 淳二様 ご感想を有難うございました。

そうなんです！段取りと、次に何をするか頭で考えながら、
手を動かす事が大事です。奥様方は難なくこなせていますが、
男性にはなかなか難しいです。（永井）

写真：松島・永井/H P作成：永井

