

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（ユウカリ）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分前に集まっていた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雑誌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、お話ししました。

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。特に中村さんには、鰯を求めて3軒のお店を回ってもらった。櫻田さんには包丁やハサミ・鍋・バット等の事前準備で、加藤先生のお手伝いをさせていただきました。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。



2017年度料理教室参加の皆さん



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 鰹節20gの比

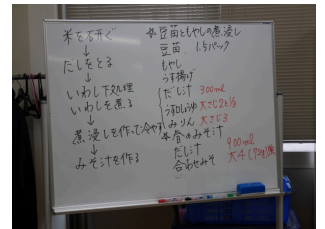
1. 昆布は水に一晩つける。
2. 火にかけて、弱火(60℃)でゆっくり加熱する。
3. 昆布を取り出し、鰹節を加えふつ(90℃)したら火を消す。直ぐに濾す。蓋をしない・混ぜない・絞らない

★『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バ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



料理バサミで鰯を捌く



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、鰯を入れ落とし蓋をして中火で20～25分煮る。

4. 煮汁が少なくなっ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、根の部分を取り、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。
水を適量に入れ替える。適温になったら冷蔵庫に入れる。

★『春野菜のみそ汁』の作り方

1. スナッペンどうは筋をとる。
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、煮立ったらスナッペン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、豆腐がふつふ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、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、頑張ってみます。

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

