

枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



「2017年度第2回料理教室」

2017年6月13日

2017年度料理教室の2回目が、6月13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2回目です。

今回も欠席者が無く20名での開催になりました。世話役の櫻田さんが別件で情報待ちの状態で30分遅れる旨、連絡をいただき、世話役の中村さんに包丁やハサミ・鍋・バット等の事前準備の代役をお願いしました。5分前の朝会では櫻田さんより「7月の社会見学会『繁盛亭の落語会』が好評で参加される方はお早目にお申込みください。」との連絡。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の再徹底を行いました。

同時に今朝の新聞情報「内閣府は12日料理に対する男性の苦手意識をなくそうと『おとう飯、始めよう』キャンペーンを開始」をご紹介しました。

本日の3品は「ヘルシー煮込みハンバーグ」「温野菜（まるごとたまねぎ）」「サーモンと野菜のサラダ」です。食材の調達にはA班の小川さん・中川さん・春日さん・横畠さん・藤原さんが担当されました。加藤先生にはB班で試食していただきました。煮込み時間の関係で「温野菜（まるごとたまねぎ）」から始められた。



今月の食材を調達するA班の皆さん



本日の献立3品



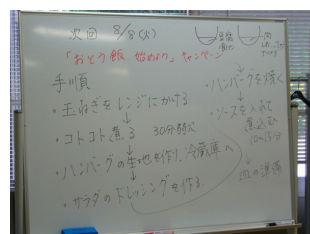
玉葱の皮は薄皮も剥く実演



玉葱の煮込み準備B班

★「温野菜（まるごとたまねぎ）」

1. たまねぎは皮をむく（薄い皮もむく）、芯側に放射状に切り込みを数か所入れる。ラップをしてレンジで約7分加熱する。。
2. ベーコンは5mmくらいに短冊切り、にんじんは1cm幅の輪切りにする。
3. 鍋に少量の油を入れ、ベーコンをカリッとするくらい炒めたら水600mlとコンソメ2個を入れ沸騰したら1.のたまねぎと2.のにんじんを加え、弱火で約30分コトコトと煮込む。強火だとスープが濁るので注意。
4. スープ皿に盛り、黒こしょう、粉チーズと刻みパセリを散らす（スープも注ぐ）。



白板に書かれた手順



玉葱の皮を剥くA班

★「ヘルシー煮込みハンバーグ」

下準備 ・たまねぎは、みじん切り。（できるだけ小さく）
・絹ごし豆腐はキッチンペーパーで表面の水をきる。

1. ボウルを2つ準備し、1つは絹ごし豆腐を入れ泡だて器でペースト状にする。そこに食パンをちぎって入れる（耳の部分は包丁で細かく切る）。お麴を入れても良い。
2. もう1つのボウルに合びき肉、ナツメグ、塩・こしょうを入れ粘りがでるまで練る。
3. 2.にたまねぎ、卵、1.を加えて手早く混ぜる。手の熱で油分が出てしまうので手早くするのがポイント、



うま煮込みかな?D班



ハンバーグ下準備A班



ハンバーグ下準備C班



ハンバーグ成型D班



サーモン薄切り実演



A班の皆さん



試食に夢中C班の皆さん



食後の質疑応答 1

4. 3.を1人2個になるように分け、空気を抜いて小判型に成形し、バットに並べ冷蔵庫で冷やす。少し柔らかく感じるが冷蔵庫で冷やすと固くなり、焼きやすくなる。
5. 焼く前に表面に小麦粉をまぶし（茶こしでふるう）、油を敷いたフライパンで粉を振った側を下にして焼き、焦げ目が付いたら、もう片面も小麦粉をまぶし、中火で両面を焼く。
6. 両面に焼き目が付いたら、赤ワインを入れひと煮立ちしたら、ハンバーグが2/3浸かる程度の水とケチャップ、中濃ソース、みりんを加えて煮汁が半分～1/3程度まで、落し蓋をして弱火で煮る。

◆ポイント◆

- ➡ お好みで、チーズをハンバーグの上にのせて余熱でとかしてもよい。
- ➡ パン粉の代わりに食パンや麩を使うと美味しい。
- ➡ 生地は、まず塩などの調味料だけを入れて練る。
- ➡ ハンバーグは両面焼き目が付いたら、後は弱火でゆっくり蒸し焼きにして中心まで火を通す。
- ➡ ハンバーグの生地が出来たらすぐに焼かず冷蔵庫で休ませる。
- ➡ 煮込みハンバーグの場合は、表面に小麦粉を振るとソースにとろみがつきやすくなる。

★「サーモンと野菜のサラダ」

1. 平らな皿に塩と黒こしょうをふり、薄造りしたサーモンを、重ならないように並べ、上からも塩・黒こしょうをしてラップをし、空気を抜いて冷蔵庫で30分以上冷やす。。
2. 野菜は、きれいに洗い冷蔵庫で冷やしておく。
3. ドレッシングを作る
たまねぎは、細かいみじん切り。空き瓶などを使って、油（オリーブオイル）以外の材料を入れ、蓋をしてよく振り、塩やさとうが溶けたら油を加える。
4. 盛り付ける
皿に、野菜⇒サーモン⇒野菜⇒サーモンと重ねて盛り付け、食べる直前に3.のドレッシングをよく振って適量かける。

今回の試食は、特にボリューム感があり、また見た目も美しく出来上がりました。これなら、見学会員を2～3名集め有料で食べて貰っても良いかと思いました。（永井）

写真：松島・永井/H P作成：永井



ハンバーグ下準備B班



ハンバーグ成型B班



温野菜盛付D班



野菜サラダ盛付実演



加藤先生とB班の皆さん



試食に夢中D班の皆さん



食後の質疑応答 2



◀ Back