

枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



「2017年度第3回料理教室」

2017年8月8日

2017年度料理教室の3回目が、8月8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3回目です。7月11日の予定が枚方の行事で場所が取れなくて1ヵ月順延になりました。迷走台風5号の影響が心配されましたが、無事開催になりました。

今回はB班の坂口さんが風邪で欠席され、19名での開催になりました。世話役の松島さんに、C班からB班に移っていただきました。永井から、「枚方南支部のホームページでEnjoyShoaiが新たに作られ、9月に進藤さんが新地区委員として掲載予定。また皆様も候補になっていただきます。10年で300名が目標です」と紹介させていただきました。

本日の3品は「インド風チキンカレー」「オクラとえのきのレモンじょうゆ」「水ようかん」です。食材の調達はB班の梅原さん・玄道さん・塩路さん・世話役の小川さん・中村さんが担当されました。加藤先生にはC班で試食していただきました。冷たく冷やす必要がある、水ようかんから始められた。



今月の食材を調達するB班の皆さん



本日の献立3品



事前準備米とぎ



水ようかんの切り方

★「水ようかん」

1. 水250gに、粉寒天をふり入れ5分程おき、戻す。
2. くず粉に水30gを加え、水溶きくず粉を作る。
3. 1.を火にかけ、沸騰したら上白糖とこしあんを加え再沸騰させる。
4. 3.に2.の水溶きくず粉を加え、再度沸騰させる。粉ふるい（目の細かいザルや茶こし）でこす。
5. 4.を流し箱やお好みの器に流し入れ粗熱が取れるまで水につけて冷ます。水を何度か取り換えて、冷ました後、冷蔵庫で冷やす。

◆ポイント◆

* 鍋の底が焦げないように、木しゃもじで混ぜながら作業する。



本日の食材の一部



事前準備お手伝い

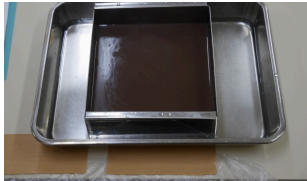
★「インド風チキンカレー」

【下準備】

- ➡ たまねぎは、みじん切りにし耐熱皿に入れラップをせずにレンジ強で2～3分加熱する。
1. 鶏もも肉は、フォークで皮目を数か所指し（味の染み込みをよくする）食べやすいサイズに切る。
 2. ボウルに、ヨーグルト、ホールトマト、塩小さじ1を入れ、そこに1.の鶏肉を加え30分漬け込む。
 3. フライパンにクミンとサラダ油を入れ中火にかけ、クミンの香りがでてきたらを加え、下準備した、たまねぎを加え、



水ようかん焦げないように



水ようかんを冷ます



鶏肉のフォーク指しB班



忙中閑あり？



玉葱のみじん切りD班



A班の皆さん



加藤先生とC班の皆さん



食後の質疑応答 1

あめ色になるまで炒め（＊）、おろしにんにくとしょうがを加え香りが出たら、カレー粉を加え軽く炒めて、いったん火を消す。

4. 3.に水600mlとチキンスープの素小さじ4を加え、中火にかけ煮立ったら弱火にして約20分

5. 仕上げるに、ガラムマサラを加える。今回は2種類のガラムマサラを使い分け、味の違いを楽しんだ。

6. 皿にごはんを盛り、カレーを横に入れる。

◆ポイント◆

➡（＊）あめ色たまねぎ（味を決める！）

みじん切りしたたまねぎをレンジで加熱しておく、炒め時間を短縮できる。またフライパンの全面を使い、焼き色が付いたら混ぜるを繰り返し、あまり混ぜすぎない。

◆カレーの味の調節/ 手直し

辛味・・・カレー粉、チリペッパー、しょうが

酸味・・・トマト、ヨーグルト、ケチャップ

苦味・・・たまねぎ（あめ色たまねぎ）、インスタントコーヒー

うま味・・・ブイヨン、和風だし、イカの塩辛、しょうゆ、みそ、ウスターソース、とんかつソース
（調味料は塩分に注意）

甘味・コク・・・はちみつ、バナナ、りんご、たまねぎ（あめ色たまねぎ）

香り・・・ガラムマサラ、カレー粉、クミン

★「オクラとえのきのレモンじょうゆ」

【下準備】

➡ えのき茸は石突きを切り落とし、4等分の長さに切る。

➡ オクラは、ヘタの硬い周りの部分を切り取り、塩を振って軽く板ずりする。（塩は流さない）

➡ レモンじょうゆを作り冷やしておく。

1. 湯を沸かし、えのき茸をさっと茹で網杓子ですくいとる。次にオクラを加え、約1分ゆで陸揚げする。

2. オクラの粗熱が取れたら、5mm幅の斜め切り。カニかまぼこは長さ半分に切り縦にさく。えのき茸は水けを絞っておく。これらの材料を食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。

3. 試食の直前2.の材料とレモンじょうゆを和えて器に盛る。

◆今年初参加のB班の玄道文昭様よりご感想を頂きました。

最初の一步というタイトルです。

感想の第一は教室の設備・備品が整っていること。第二は講師の加藤恵実先生による指導が的確でわかりやすい。第三は献立に旬の食材を取り入れるなどTPOで応用しやすい。第四はスーパーでの食材調達の機会がありプログラムが秀逸。第五は何といっても自分たちで調理した料理の試食が美味しく楽しい、といったところです。

玄道文昭様ご感想有難うございました。これからも、よろしくお願い致します。



玉葱のみじん切りA班



えのきとオクラを茹でるC班



モン醤油作り



2種類の味に挑戦D班



B班の皆さんと松島さん



D班の皆さん



食後の質疑応答2



感想を頂いた玄道様



EnjoyShoaiのPRをする永井



[<< Back](#)