

# 枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



## 「2017年度第4回料理教室」

2017年9月12日

2017年度料理教室の4回目が、9月12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4回目です。早朝からの大雨で奈良地方に大雨洪水警報が出され、枚方への影響が心配されましたが、9時過ぎには小雨になり、無事開催することが出来ました。

今回はD班の篠崎さんがスケジューの重複で欠席され、19名での開催になりました。5分前に皆さんがあれやれ、永井から、「11月第2火曜日（11月14日）に門真の松心会館で恒例の懇親会を計画させて頂く」旨、お知らせしました。出欠確認はメールベースで別途ご案内させていただきます。

本日の3品は「鯵のかば焼き」「高野豆腐と野菜の炊き合わせ」「赤飯」です。食材の調達はC班の中村さん・田渕さん・進藤さん・石岡さん・世話役の小川さんが担当されました。松島さんには、事前準備中の様子を写真撮影していただきました。また世話役の櫻田さんには、出刃包丁を含む器具の調達や事前準備のお手伝いをお願いしました。米ともち米をちぎ炊飯器に入れてから30分の置く必要から、赤飯の作り方から始められた。加藤先生にはD班で試食していただきました。

なお、今回は加藤先生にお願いして「鯵の3枚おろし」を動画で撮らせていただきました。ご覧ください！



今月の食材を調達するC班の皆さん



本日の献立3品

### ★「赤飯」

1. 米ともち米をとき炊飯器に入れる。赤飯用小豆水煮缶の水煮を汁ごと全部入れ、3合の目盛まで水を足す。
2. 1.を30分置いてから、塩を加え混ぜて炊飯器のスイッチを入れる。



本日の食材メインの鯵



食材の一部

### ◆ポイント◆

- \* 塩加減は好みで調整する。  
ごま塩をかける場合は、塩を入れずに炊く。



事前準備包丁研ぎ

### ★「高野豆腐と野菜の炊き合わせ」

#### 【下準備】

→ 一番だし（混合だし）を取る。

昆布を水に一晩つけておく。火にかけ、沸騰直前に取り出し、水を少しさして鰹節を加え、ふつふつしてたら火を消す。鰹節が沈んだらこす。



事前準備食材分け

レシピ①（高野豆腐・乾燥のまま）

#### ◇作り方

1. 鍋にだし汁と淡口しょうゆ、さとう、塩をすべて入れ火にかける。煮汁が沸騰したら高野豆腐（乾燥のまま）を入れる。高野豆腐は重ねないように煮る。



赤飯用小豆水煮缶を入れる



高野豆腐の説明



人参とオクラの下準備D班



人参のへたで鰯の鱗取



から揚き用のタレ作り



A班の皆さん



C班の皆さん



食後の質疑応答

2. 落し蓋をして、弱火～中火で10～15分煮る。
3. 煮汁が少し残る程度まで煮たら、高野豆腐を取り出し、残った煮汁で下処理したオクラを青煮する。

#### ◆ポイント◆

→ 青煮：煮汁が煮立ったら野菜を入れて、再び沸騰したら煮汁ごと氷水などで急冷する。

#### レシピ②（高野豆腐・戻した場合）

##### ◇作り方

1. 高野豆腐はぬるめの湯で戻す。
2. 鍋に1.を並べ、ひたひたのだし汁（200cc）を加え落とし蓋をして煮汁が少なくなるまで煮る。
3. 残りのだし汁（250cc）と調味料を加え一度煮立てる。

今回はより簡単なレシピ①を行った。

#### ★「鰯のかば焼き」

##### 【下準備】

→ 鰯を三枚おろしにする。これは大変苦労しました。

→ 生姜をすりおろし、汁を作る。

→ 水・酒・みりん・醤油を大さじ2・砂糖を小さじ1のかば焼きたれをすべて合わせる・・C

1. 鰯の切り身に塩を振って、生姜汁を振って10分おく。白ネギは10等分くらいにぶつ切りにする。
2. 1.をキッチンペーパーで表面の水分をふき取り小麦粉を軽く振って、油を敷いたフライパンで両面を焼く（身・皮の順）。白ネギも焦げ目がつくまで焼く。（魚は、かば焼きにするので、中まで火を通す必要はない）
3. かば焼きの調味料（C）を2.に加え、照りがでるまで加熱する。
4. 皿に大葉を敷き、3.を盛り白ネギを添え、たれをかける。好みで粉山椒を振る。

#### ◆鰯の三枚おろしポイント◆

①うろことせいごをとる。頭を切り落とし内臓を出す。

②ボウルに水をはり、①をきれいにする。

③キッチンペーパーなどで水けをふき取り、頭側を右にして腹から尾に向けて包丁を入れる。

④次に尾を右にして尾から頭側まで包丁を入れる。

⑤中骨にくっついている身を包丁を入れて切る。

⑥尾を右側にして、尾から頭側に包丁を入れる。

⑦次は頭側を右にして、腹から尾に包丁を入れ、中骨にくっついている身を切る。



一番だしを準備するC班



一番だしを準備するA班



炊き合わせ火加減調整



三枚おろしの動画撮影



B班の皆さん



加藤先生とD班の皆さん



感想を頂いた石岡さん

#### ◆今年3年ぶりに参加されたC班の石岡基之様より、次の感想を頂きました。

今回、当番として買い出しを担当しました。材料の鰯の購入にあたり、前日に入荷状況を確認するなど、世話役の方の配慮も知りました。縁の下の力持ち、ご苦労様です。本日の料理は「鰯のかば焼き」ということで、鰯の三枚おろしを体験しました。家では自分ですることはなく、大変勉強になりました。「この料理教室で勉強したことを、少しは家の料理に役立てたい」と思いました。

写真：松島・永井/H P作成：永井



[« Back](#)