

# 枚方南支部 同好会

(松愛会枚方南支部 料理教室)



## 「2017年度第5回(最終回)料理教室」

2017年10月10日

2017年度料理教室の最終回が、10月10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5回目です。秋の気配が感じられた4・5日前から一転、真夏に戻った暑さになりました。体調を崩された会員さんも居りましたが、無事開催することが出来ました。

今回はB班の玄道さんがスケジュールの都合で欠席され、19名での開催になりました。5分前に皆さんが揃われ、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。出欠確認はメールで別途ご案内させていただきます。

本日の3品は「鶏つみれと豆腐の煮物」季節感のある「焼き秋刀魚ごはん」「ニラとキムチのチヂミ」です。食材の調達にはD班の篠崎さん・中島さん・村上さん・岡田さん・永井と世話役の小川さんが担当されました。また世話役の櫻田さん・中村さんには、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。加藤先生にはB班で試食していただきました。



今月の食材を調達するD班の皆さん



本日の献立3品



食材の取り分けお手伝い



米を砥ぐA班横畠さん

### ★「秋刀魚ごはん」

#### ◇ 作り方

1. 米は、洗って分量のだし汁(常温)につけておく。
2. 秋刀魚は、頭と内臓を取り除ぎ、肛門辺りでぶつ切りにしきれいに洗う。表面にあら塩を軽くすりつけ約10分おく。
3. ①に、調味料とみじん切りしたしょうがを加えて炊く。
4. ②の秋刀魚を魚焼きグリルで両面こんがり焼く。
5. 焼けた秋刀魚の骨は箸を使って開き中骨と腹骨をとる。(身を崩さないように注意) 身を開いた状態で、炊飯の蒸らしのタイミングに皮を上になるようにのせ、青ネギを散らす。食べるとき、しゃもじでさんまの身をほぐしながら、手早く茶碗に盛る。

#### ◆ポイント◆

\* 鍋でご飯を炊くとき、始めは強火で、沸騰してきたら弱火にして15分～20分炊く。火を止めて10分くらい蒸らす。

\* 秋刀魚を魚焼きグリルで両面焼くとき、焦げ付かないように表面にお酢を塗る。酢は熱で飛び臭いは残らない。

### ★「鶏つみれと豆腐の煮物」

#### ◇ 作り方

1. ボウルに、鶏ひき肉、酒としょうゆを入れてよく練る。
2. ①にすりおろし生姜、みじん切りした玉ねぎ、溶き卵、片栗粉、粉山椒を入れて混ぜ合わせる。



本日の主な食材



手順の説明



秋刀魚の調理 B班坂口さん



生姜の皮むきC班中村さん



下拵えA班春日さん小川さん



下拵えC班石岡さん進藤さん



盛付B班塩路さん梅原さん



A班の皆さん



C班の皆さん



食後の質疑応答

3. ごぼうはさがきにする。小松菜を下ゆでし、食べやすい長さに切る。

4. 鍋に、醤油・酒・みりん1の調味料を入れ沸騰したら、ごぼうと、②のタネをスプーンで一口大ずつ掬って丸く整え、落とし入れ、最後に落とし蓋をして中火で10分煮る。

5. ④に水を1カップ加え、豆腐を入れて8分中火で煮る。最後に下茹でした小松菜を加えさっと煮る。

#### ◆ポイント◆

\*鶏つみれが出来たら、鍋に入れる前に冷蔵庫で休ませる。

\*鶏つみれを作るときは、つなぎを入れ過ぎると固くなる。

#### ★「ニラとキムチのチヂミ」

##### ◇ 作り方

1. ニラは約3～4cm長さに切る。白菜キムチは、食べやすいサイズに切り、ごま油（小さじ1・分量外）で炒める。

2. ボウルに、小麦粉・片栗粉・中華スープの素の材料を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。

3. ②に①のニラ、粗熱がとれた白菜キムチ、納豆を加え、ざっくり混ぜる。

4. フライパンを中火で熱し、サラダ油大さじ1入れ③の生地を半分流し入れる。厚みが均一になるように広げ、両面焼く。裏面を焼くときに少し押さえて薄くする。焼き上がりにごま油大さじ1を入れて焼くと表面がカリッとする。

5. ④をまな板にだし、包丁で食べやすいサイズに切り、皿に盛る。

6. 酢、しょうゆ、ラー油で好みのたれを作る。

#### ◆まな板で切るときのポイント◆

\*まな板は水けをしっかりとふき取る。

\*ニラが切りにくいので切れる包丁で押切る。

最終回を迎え、大きな問題もなく毎回大変おいしく試食する事が出来ました。これもひとえに加藤先生や参加者の皆様のご協力のお陰です。有難うございました。

特に世話役の櫻田さんには、支部長として大変お忙しい中、毎回9時前に会場に来て、事前準備や先生のお手伝いをして頂きました。また小川さんには、食材調達のまとめ役として毎回買出しに行って頂きました。そして中村さんには、調達での問題が出たとき、近くのスーパーに買出しに行ったり、会場準備のサポートをして頂きました。昨年から参加の松島さんには、写真撮影のご協力をして頂きました。お蔭様で、鰻の三枚おろしの初めての動画を掲載し、更に充実したホームページを作ることができました。本当に有難うございました。感謝

写真：松島・永井/H P作成：永井



下拵えD班中島さん岡田さん



ごぼうさがきD班篠崎さん



盛付D班村上さん



写真撮影C班松島さん



加藤先生とB班の皆さん



D班の皆さん



懇親会のご案内する永井



◀ Back