



公民館主催の料理教室について



高齢化が進む中、高齢者が健康を維持するには適度な運動と並んで食事が大切なことだと思います。若槻公民館が主催する料理教室には「中国の家庭料理(講師:韓 博先生)」と「福ちゃんの料理教室(講師:福澤正隆(コミわか事務局長))」があります。

新型コロナウイルスの影響もあり参加者は少なかったですが、2ヶ月遅れで始まりました。コミわか多くの事業が中止になり、記事も少ないことから、「福ちゃんの料理教室(年5回開催)」について、宣伝も兼ねて第1回の内容をご報告します。

(講師:福澤 記)

第1回「料理の基本を学ぶ」7月17日(金)開催

和食/日本料理の概要、調味料を使う順序と測り方、包丁の持ち方・切り方などをお話した後、実際に出しをと、味噌汁と肉じゃがを作る、ほうれん草のあく抜きをしてごま和えを作るなどを行いました。新型コロナウ

イルスへの対策として「密を避ける」ため、一つの調理台で3~4人が共同で調理するこれまでの方式を改め、1人が最初から最後まで調理を行う方法で実施しました。残り4回(下記)もこの方法で行う予定です。

レシピ紹介



厚削りの鯉節を使った出しの取り方

【材料】出し昆布 5g、厚削りの鯉節 50g、水1.2ℓ(完成時には1ℓ弱)、キッチンペーパー

【作り方】

- ① 出し昆布を絞った布巾で軽く拭き、切り込みを入れ、上記分量の水に30分つける。
- ② 中火で煮出し、沸騰寸前に、昆布を取り出し、強火で沸騰させてから、鯉節を入れ、弱火にして、アクがあれば取り除きながら15分煮出す。火を止め、1分置いてから漉す(キッチンペーパーでOK)。
※一般には花かつおを使い、一番だし、二番だしと順に作るが、上記は味が濃い一番だしのみが作れる。

豆腐・大根・人参の味噌汁

※味噌の量は水の約7~8%が目安。つまり1人分の分量200mlに対して、大さじ1(約18g)位です。

【材料(2人分)】豆腐 1/2丁、油揚げ 1/2枚、大根 3cm、人参 3cm、作った出し 400ml、味噌 大2、酒 小1 青ネギ 適宜

【作り方】

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切る。大根は銀杏切りに、人参は半月切りにする。油揚げは油抜き(湯でゆぐく)し、細切りにする。
- ② 鍋に出し、大根、人参を入れて火にかけ、沸騰してきたら中火にして油揚げ、酒を加えて大根、人参が柔らかくなるまで3~5分煮る。豆腐を加えて、更に約2分煮る。
- ③ 味噌漉し(お玉)で味噌を溶いて味が調ったら完成。お好みで小口切りにした青ネギを散らす。

肉(豚)じゃが

【材料(2人分)】豚バラ肉 100~120g、玉葱(小) 1個、じゃがいも(小) 2個、人参 1/4本、白滝 1/2袋、あれば絹さや 適宜・調味料(作った出し 300ml、醤油 大2、味醂 大2、砂糖 大1/2)

【作り方】

- ① バラ肉は5cm幅位に切る、玉葱はくし切りする。じゃがいもは食べやすい大きさに切り面取りし(水にさらす)。人参は乱切りする。白滝は湯掻き、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパン又は小ナベに全ての食材・調味料を入れ、真ん中に穴を開けたキッチンペーパーで落としぶたをし、その上から蓋をして煮立たせ蓋を外し、弱めの中火で15分煮込む。盛りつけいたら茹でた絹さやなどを散らす。

肉野菜いため

【材料(2人分)】豚こま切れ肉 100~150g、薄力粉 小1、塩・胡椒 ひとつまみ、サラダ油 大1/2・人参 1/4本、キャベツ 150g(小 1/4ケ)、もやし 1/2袋(100g)、ピーマン 1~2個(調味料①)(酒(紹興酒) 大1、醤油 大1/2、オイスターソース 大1/2、鶏ガラスープの素 小1)

【作り方】

- ① もやしは水にサツとさらし、水気を切り、ボールに入れ、サラダ油 小1(分量外)をまぶす。(シャキシャキになる)
- ② 人参は皮をむき、短冊切りにする。キャベツは一口大に切る。ピーマンは種を取り1cm幅に切る。
- ③ ボールに調味料①を入れて混ぜ合わせておく。豚こま切れ肉に薄力粉をまぶす。
- ④ 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、豚こま肉を入れて、塩・胡椒をふり、さっと炒めて肉だけを取り出す。
- ⑤ 同じフライパンを強火し、人参を入れて炒め、火が通ったらキャベツともやしを入れて炒める。キャベツがしんなりしたら、4.と調味料①を入れて強火のままサツと炒める。

ごま和え(しょうゆ洗い)

【材料】ほうれん草、A(白ごま(すり) 大1、白ごま(練り) 大1、砂糖 大1、醤油 小1) <今回は市販品を使う>

【作り方】

- ① ほうれん草を塩少々を入れた湯で茹で、よく冷やし水切りをし、醤油小1/2弱(分量外)をまぶして軽く絞っておく。(しょうゆ洗い)
- ② ほうれん草を5cm幅に切り、ボールに移し、A(又は市販品)を食べる前に和える。



【今後の予定】*メニューは変更することかあります。



2回目(9/29(火))… おやき・郷土料理

・おやき、ニラせんべい、ニジマスの塩焼き、やたら

3回目(12/9(水))… 正月(おせち)料理

・九品(市販品(飾り切り等)、たたきゴボウほかの調理) …持ち帰り(タッパー持参)

4回目(1/19(火))… きのご料理、鍋料理、スイーツ

・きのこと鶏肉のクリーム煮、簡単均一なべ、きこの炊込みご飯、そば羊羹

5回目(2/16(火))… 精進料理(健康部会と合同開催(検討事項))

・ゴマ豆腐、煮物(炊き合わせ)、うなぎもどきの蒲焼丼、けんちん汁

2020 若槻地区秋祭り

区	日付	場所	内容
檀田	9月21日(月)	若月神社	秋祭り(神事)
	11月22日(日)		新嘗祭(神事)
稲田	9月22日(火)	稲田神社	神事、獅子舞
徳間	9月21日(月)	徳間会館	宵祭り、獅子舞・神楽
	22日(火)	八幡神社	神宮奉納
若槻東条	9月26日(土)	蚊里田八幡宮	宵宮(神楽)
	27日(日)		例祭(神事)

区	日付	場所	内容
上野	9月20日(日)	粟野神社	夜宮、花火大会
	21日(月)		本祭典
田子	9月13日(日)	田子神社	本祭り
田中	9月12日(土)	瀧宮神社	宵祭り、区内巡行(神楽)
	13日(日)		本祭り、神事
吉	9月19日(土)	諏訪社・神明社	祭礼・神楽
	20日(日)		
若槻団地	9月22日(火)	諏訪神社	西八幡社跡地で神楽奉納

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、日程の変更や縮小・中止になる場合があります。