

20回「おひさまの会」料理教室の報告

平成24年11月10日（土）会場 横浜技能文化会館

講師 料理研究家・食育コーディネーター長島 由佳先生

「おひさまの会」毎年恒例の料理教室も3回目を迎えました。料理を作ることさることながら、いつも楽しみなのは講師の長島由佳先生のお話です。今回も素敵なおしゃべりとともに楽しく料理作りに取り組みました。

今年のテーマは「クリスマスを楽しむ」でした。

相手を思う心がダイニングへの彩り

いつ、どこで、誰が、誰のために、どのように？

そんな腕と自分を磨くためにできること「ソウゾウリョク」

長島先生は、「すべてのことにおいて、最近は考えることが少なくなってきた。日々考えて行動することがあまり無い。例えば電子レンジでピピッとすれば出来上がり……。料理はソウゾウしないとできない。このソウゾウの積み重ねが「想像力・創造力」に繋がりますね」と私たちの想像力・創造力の欠如に警告を寄せられました。ニコニコと冗談を交えながらの先生のちょっと辛口のトークには、聞いている私たちも「どきっ」。心地よい刺激をいただきました。先生のお話が楽しみで、毎回受講なさる方もいるほどです。



講師 長島由佳先生



さて、クリスマスディナーのメインデッシュは、「牛テールの煮込みとジャガイモツリー、バターライス添え」。サラダは「山の実のクリスマスマリネ」。デザートは「クリスマスチュロス」。難しそうと参加者それぞれ料理過程や出来上がりをきくとソウゾウしたことと思いますが、先生のきめ細かいご指導の元、見事に完成。

以下皆様のご感想を調理風景とともにお届けします。

- なかなか自分では作ることのできない献立に挑戦できて、とてもうれしく思いました。おしゃれなメニューで一足早くクリスマス気分が味わえました。他の皆さんと協力しながらの料理教室は、先生のお話とともにとても楽しかったです。(多数)
- 長島先生の食の話、普段作ったことの無いメニューが格安で習え、クリスマスが楽しみになりました。
- 毎回とても楽しみにしています。いつも新しい発見があり、マンネリ化している日常の料理が少し変化します。次回もぜひ参加したいです。
- 年齢も境遇も違う方々との調理はとても楽しかったです。
- 楽しく勉強になりました。ジャガイモに生クリームを入れるのは初めてでしたがもちもちでおいしかったです。
- とてもおいしかったです。12月に子供の誕生会などホームパーティーで早速作ってみます。
- 料理についてたくさんのことを学ぶことができました。今日教えていただいたレシピは必ず家で作り、家族に楽しんでもらおうと思います。
- 初めての参加でしたが、みなさんと楽しく協力し合って活動できよかったです。調理の内容も方法もわかりやすく、応用できることも教わり有意義だった。おいしくいただきました。完食です。
- 楽しく有意義な時間を過ごすことができました。日々マンネリにおちいりがちな日々の食生活を反省し、今後に活かしていきたいと思います。
- 今日は初めての料理教室だったので楽しみにしてきました。始まってから終わるまで楽しい時間を過ごすことができました。また、お料理教室の活動に参加したいです。
- 長島先生の食のお話し、それから普段家では作ったことのないメニューが習え、しかも格安で本当に楽しい時間を過ごせました。皆様、スタッフの方々、本日は本当にありがとうございました。クリスマスが楽しくなりました。



このように豪華なクリスマスディナーが完成しました。皆さん口々に「先生、美味しいです。」と、舌鼓を打ちながら和やかに会食しました。



ご参加いただけなかった方にも参考にさせていただきたいので、レシピの一部を掲載いたします。

牛テールのレシピ（6人分）

①深鍋に水を張り、牛テール4から5個とブーケガルニを入れて火にかける。あくをとり、2～2.5時間火にかける。

②タマネギ大1個・セロリ1/2をみじん切りにし、ニンニクオイルでじっくりいためる。しっとりと透き通ってきたら、薄力粉を2大さじほど振り入れいためる。

③ ②を①のスープで伸ばし、赤ワインとホールトマト300cc加え少し煮詰める。

④ ③に①のテールとゆで汁を適量加え、シュガーを少々加えて、さらに煮詰める。

⑤ ソースが煮詰まってきたら、塩・胡椒で味を調える。

次回、第21回「おひさまの会」は「絵本を通しての子育て パートⅢ」です。

2013年1月19日

詳しいことは「横浜教育サポートフォーラム」のホームページをご覧ください。

皆さんの参加をお待ちしております。

記録： 伊藤 佐藤