

第24回 「おひさまの会」料理教室の報告

平成25年6月29日(土)
会場 横浜市技能文化会館

第24回「おひさまの会」は、昨年度のアンコールにお応えして今回(4回目)も料理研究家・食育コーディネーター長島由佳氏をお迎えして「旬を生かして夏をのりきるスペシャルメニュー」をテーマにした料理教室を開催いたしました。

たくさんの方々のご参加をいただき、今回も楽しいおしゃべりとお料理作りに楽しい時間を過ごしました。



講師 長島由佳先生

<本日の料理メニュー>

～旬を生かして夏をのりきるスペシャルメニュー～

- ☆茄子の前菜、葱風味
- ☆夏野菜のカラカラ
- ☆さっぱり美味しい冷や汁
- ☆シナモンケーキ
- イチジクのスペシャルソースがけ (デモのみ)

- 旬、夏野菜の復習
- 食欲がないとき・食欲があるとき
- シナモン効果・イチジク効果

<茄子の前菜 ねぎ風味レシピ>

材料

茄子	5～6本
長ネギみじん切り	大さじ5
生姜みじん切り	大さじ2
醤油	大さじ4
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1
ラー油	少々

作り方

- ① 茄子はへたをとり、蒸気の上がった蒸し器で、15分ほど蒸す。
 - ② ネギと生姜のみじん切りと調味料は合わせておく。
 - ③ 蒸し上がった茄子に竹串などを使い、縦に4～6等分に裂き、へたはとりのぞく。
 - ④ 深めの容器に茄子を並べ、②を上からかけていただく。
- ※粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし、冷製としてトマトやパセリとともに盛り付けても大変美味しい。



<クッキング風景>



初対面の方たちとも仲良くなり、和気あいあい
と楽しく調理することができました。

<ご参加いただいた方のアンケートから>

長島先生の料理教室は、いつも楽しく勉強になります。家では、「ひと手間」を絶対に省いてしまうのですが、いつか時間に余裕ができたときに、この「ひと手間」を覚えておいてやってみようと思います。

どのお料理もおいしく「家で作ってみよう」という気持ちになるものばかりでした。先生のトークも興味深く楽しく勉強になるものばかりでした。「ひと手間」が料理をよりおいしくすることの大切さを改めて感じました。

先生の楽しいお話とお領地で大変有意義なときとなり、感謝いたします。

料理は勿論楽しくさせていただきましたが、長島先生の食材に対するお話（効用・季節等）は、毎年大変勉強になり、私の食材に対する向き合い方が変わりました。季節に合った料理で大変美味しくいただきました。

毎回楽しみにしている会で、今回も参加できてうれしく思います。長島先生の軽快でユーモアいっぱいトークも大好きです。元気をいただきました。是非次回も企画いただけたらと思います。ありがとうございました。

大変美味しくいただきました。夏向きにぴったりした献立でした。沢山の食材を使い栄養的にも十分な献立でした。長島先生の教え方もわかりやすくとても良かったです。

いろいろな食材を使い工夫しだいでおいしく食べられ、健康的な食生活が送れることを実感しました。家庭でも工夫をして挑戦していこうと思いました。参加してとてもよかったです。ありがとうございました。

エアコンのきいた調理室で料理を楽しむことができました。茄子料理がとてもよかったです。味付けのよかったです。豆板醤を今度から使ってみようと思いました。

「旬を生かして夏をのりきる」のタイトルに魅かれて、とても楽しみに参加をいたしました。先生のお人柄が良く長時間ですがいろいろ勉強にもなり楽しくあっという間でした。茄子の前菜が特に気に入りました。家族にも作って食べさせたいものばかりです。

旬の食材を生かしたお料理を学べてよかったです。さっそく自宅で作ってみようと思います。ありがとうございました。

とても夏を感じるメニューでどれも大変おいしかったです。是非家でチャレンジしてみようと思います。イチジクの煮たものがとても印象に残りました。ありがとうございました。先生からもう一度教わりたいです。

普段お米を食べる事がなく（パンの方が好きのため、家族の分だけ炊きます）今日は久々、体にやさしい食事をさせていただきました。分かりやすく応用もお話してくださったので、とても良かったです。

たくさんのレシピ、お知恵をいただきとても充実した時間でした。有難うございました。同じ班の方々ともとても楽しく進めることができました。

次回、9月28日（土）第25回「おひさまの会」は「絵本作家からのメッセージ」です。

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。