

第37回「おひさまの会」料理教室の報告

日時；平成27年9月5日（土）

10:00～14:00

会場；横浜市技能文化会館

長島先生の「料理教室」も6回目になり、今回は24名の方にご参加いただきました。先生の料理教室は「おひさまの会」の大人気講座です。後記の参加者感想文からも、参加者の方々の満足度が理解いただけると思います。



講師：長島由香先生

最初に先生から「美しい笑顔に出会うために」「今日は中華でおもてなし」「体の中からきれ

いに」「素材の工夫・季節の工夫」についてお話があり、料理の基礎基本についてご指導いただきました。

また、メニューについては、気候不順でもありまた夏の疲れが出る今の時期、「体力作りのために免疫力のある体を作っておくことが必要。そこで今回は緑豆、トーチ、枸杞の実等薬膳効果のある食材使い、夏ばての修正と体力づくりを考えたご説明がありました、

いよいよ料理の開始です。

「またお会いしましたね」とおひさまの会でお知り合いになった方同士の会話が聞こえるグループもありました。1グループ5～6人。初対面の方同士でも、あうんの呼吸で調理を分担、チームワークも素晴らしく3種類の料理をどのグループも1時間弱で手際よく完成しました。

最後は会話も弾み、和やかな会食会になりました。

今回のテーマは **～薬膳効果のあるおもてなし～**

松茸とエビのおこげ風 餅あんかけ

中華風スペアリブとさっぱり和え物

緑豆のお汁粉

紙面の都合上、「緑豆のお汁粉」のレシピのみをご紹介します。

食材
緑豆 80g
きび砂糖 150g程度
塩 ひとつまみ
餅もしくは白玉粉
枸杞の実 適宜

- ①緑豆はタツピリの水に入れて、火にかける。
- ②沸騰したら5分ほど煮て、ゆでこぼす。
- ③②を6カップ程の水に入れて、40分前後、柔らかくなるまで煮る。
- ④餅は1きれを3つにカットして、油で揚げる。白玉粉なら、耳たぶくらいの硬さに練って、1.5cm程の大きさに丸め、油で揚げていく。
- ⑤②がやわらかくなったらやや甘い程度に砂糖・塩を加える。
- ⑥④に⑤をかけて戻した枸杞の実をちらす。

○

参加者の感想

毎回、

普段使わない食材を使って料理を教えてください勉強になります。緑豆のお汁粉はとてもおいしかったです。先生のお話も楽しく大好きです。



- 先生の教室はいつもよい食材を使っているの、いつも楽しみにしております。先どりに作っていただいているので嬉しいです。大変でしょうがもっと回数を増やして下さい幸いです。
- 全品共、とてもおいしかったです。長島先生の楽しいお話もよかったです。普段使っていない食材もあり、それが美味しかったのでとてもよかったです。たくさんのおかずで満腹になりました。緑豆を使ったお汁粉は甘党な私としてとても嬉しかったです。
- 普段使わない食材で楽しく美味しくいただきました。おこげがおもてなし料理になるとは思いもつきませんでした。
- 楽しかったです。早速、新しいメニューに加えさせていただきます。
- すぐに家で作れそうです。長島先生の説明を聞きながら作り始めた方が作りやすいし、時間の短縮にもなると思います。お料理教室はすぐに使えるので年に一回でなく、もう一回くらいあると嬉しいです。
- いつも楽しく参加させていただいております。初めてお会いした方ともお話しながら料理ができました。メニューも使ったことのない食材を取り入れて勉強になりました。これからの調理に応用したいと思いました。ありがとうございました。
- 学校のPTAの活動として料理教室がありますが、楽しい時間を今年ももう一回味わうことができ良かったです。トーチは買って料理に使ってみたいと思います。薬膳効果のある料理に興味を持ちました。
- 本日の活動はとても楽しく興味のある活動でした。どうもありがとうございました。今後の希望としては少人数分のレシピの量、高齢者のための楽しんで食べられる簡単レシピ、冷蔵庫にあるもので短時間にできるレシピ等をご紹介下さると幸いです。
- 初めての参加でしたが、資料に助けられて本当に楽しく参加できました。次回も参加したいです。ありがとうございました。
- 皆さんベテランなので手際よく早く出来上がりました。とてもおいしかったです。家でも作りたかったです。
- 作ったことのない料理、おいしかったです。
- 普段には使わない食材を使って簡単においしくメニューができてとても勉強になりました。ありがとうございました。また、料理教室があれば参加したいです。

- 今回2度目の参加です。前回に引き続きメニューがとても良かったです。初めて使う食材などもあり、すごくためになりました。ぜひまた、参加したいです。
- 楽しく協力しあって活動できました。また、とてもおいしかったです。1回きりのメンバーですが、名札があると名前を呼び合えてもっと親しみがわいたと思います。名札、持参でもいいと思います。ありがとうございました。
- とても楽しく料理ができました。長島先生の楽しいトーク、毎回楽しみです。食材からのだしのおいしさに再発見です。ありがとうございました。
- 花嫁修業依頼の料理教室、こんなにたくさんのお料理ができるのかしらと思いきやさすが主婦揃い。お腹もいっぱい、とても充実した一時でした。ありがとうございました。まだ居座っている二人の子供たちも食べたり食べなかったりで食品ロスが多いこの頃、老夫婦はインスタントを食べておりました。今日は少し、腕を振ります。
- 使ったことのない食材を知ることができ良かったです。あげ餅がとてもおいしく嫌いな家族に作ってあげたいです。先生の説明の後作るのではなく、同時進行が良いなと思います。
- 日頃使わない食材で調理したのでとても新鮮でした。初めてお会いした人たちと何となく分担し合って出来上がったごちそうはなんとおいしかったことでしょう。会話も弾んで楽しいひとときを過ごしました。リフレッシュして若返ったようです。先生のお話も分かりやすく、勉強になりました。ありがとうございました。



記録 佐藤