

「男の料理教室」・「大人の料理教室」

石川県立生涯学習センター能登分室

はじめに

今年度は、昨年度好評であった「男の料理教室」を引き続き開講することにした。昨年度から連続の人、今年度初参加の人、心得のある人、ほとんど初心者の人、違いはあれ、思いはひとつ、手軽に自分自身で料理を作って食べてみたいとの思いのあふれる人が集まった。

また、9月に開催された「大人の料理教室」との二講座は石川県社会教育協会と共催であり能登校の講座の中でも大変好評なものひとつである。

一 男の料理教室

「手軽にできる男の料理」

- 趣 旨 男性が手軽にできる料理の作り方を学ぶもので、今回の教室だけでも終わらず、家庭でも作ることができるような実用的な講座とする。

- 日 時 五月二十一日（木）
十時～十三時
○講 師 中浦 数枝 氏

○定 員 十二名

○材料費 一人六百円

講師の中浦さんは、スポーツ、手芸、切り絵等を趣味とする傍ら料理作りに関しては、これまで公民館においても料理教室の講師を務めておられる実践経験豊富な方である。

受講生は直前にレシピの説明を受けて、一班四名のグループはリーダー的な人が自ずと決まった。段取りが整えられ、個々の役割分担が出来、実に手際よく動いていた。時には、吹きこぼれがあったり、フライパンの中味が予想以上に焦げて苦悶する場面も見られたが、出来映えは先生のお褒めをいただき、味はもとより、チームワークの良さが発揮され充実した講座となった。

参加者の中には、公民館長さんで料理教室を開講されている方もおられたが、さらにレパトリーを広げたいと今回参加されたとのことである。頼もしい限りである。さて当日のメニューから代表作を4品紹介するが、その都度先生の指導を仰ぎ手際よくおこない、

予定時間を三十分程早く仕上げる事が出来た。

☆チキンのヨーグルト・トマトカレー

材料（4人分）

鶏もも肉2枚

〈A〉プレーンヨーグルト150g、カレールー（市販）20g、サラダ油大さじ1、

ねぎ（青い部分）1本分

ねぎ（青い部分）1本分

〈B〉たまねぎ1コ、にんじん2分の一本分、セロリ一本

何れもみじん切り、にんにく（みじん切り）1かけ、ホールトマト（缶詰、つぶす）一缶、水400ml、

ローリエ1枚、カレールー（市販）80～100g、醤油、中濃ソース、ガラム

マサラ、ごはん適量

作り方

①鶏もも肉は一口大に切って塩をふり、Aを揉み込んで冷蔵庫に2～3時間おく。

②鍋にサラダ油を熱し、Bを入れ、塩を適量ふって、しんなりするまで中火で7～8分間

炒める。にんにく、ホールトマト、水、ローリエを加えて強火にかけ、煮立ったら弱めの中火で20分間煮る。

③いったん火を止めてカレールーを加えて溶かし、弱火で5分間ほど煮たら、醤油、中濃ソースで味を調え、仕上げにガラムマサラを加える。

④皿に盛ったごはんに③をかける。

☆白菜とオレンジのアンチョビサラダ

材料（4人分）

白菜150g、紫玉葱1/8個、オレンジ1個、アンチョビ15g、調味料 酢大さじ1、オリーブ油大さじ1、マヨネーズ小さじ1粒、マスタード小さじ1、塩少々、こしょう少々

作り方

①白菜はひと口大のそぎ切りにし、紫玉葱は薄切りにする。

オレンジは、皮をむいていちごう切りにしておく。

②アンチョビは、粗みじん切りにして調味料と混ぜ合わせる。

- ③野菜とオレンジを、合わせ調味料②と和えて器に盛りつける。

☆めぎすと厚揚げのつくね常備菜レシピ

材料（4人分）

めぎすすり身200g、青ネギ1束、厚揚げ1枚、オリーブ油大さじ1、片栗粉大さじ2、醤油大さじ1、塩少々、しょうが1〜2かけ（すりおろす）

作り方

- ①青ネギを小口切りにしておく。
②ポリ袋に、すり身、醤油、塩、しょうがを一緒に入れ、よく揉み込む。
③厚揚げを手でちぎってポリ袋に入れ、細かくつぶしながら揉み込む。
④最後にネギ・片栗粉を加えて混ぜ、揉み込んだら食べやすい大きさにまとめる。
⑤④をオリーブオイルをひいたフライパンでこんがり焼き色をつけ、蓋を閉め2〜3分蒸し焼きにすれば出来上がり。

☆しらたきちりめん

材料（4人分）

しらたき200g、ちりめんじゃこ150g、実さんしょうのつくだ煮（市販）20g、酒200ml、しょうゆ70ml、みりん50ml

作り方

- ①鍋に酒、しょうゆ、みりんを入れて火にかけ、沸騰してきたらしらたきを加える。
②再び沸騰してきたら、実さんしょうとちりめんじゃこを加えて煮る。
③全体がなじんで汁けが少なくなるまで炊く。
④火から下ろし、ざるに上げて余分な汁けを切る。



楽しいな試食会となり、三つの班は同じ材料を使っても、微妙な時間差、調味料の好み、入れるタイミング、柔らかさの加減、野菜のしんなりとした状況、ビニール袋の中の材料のみ具合、班内での了解等、その組み合わせに参加者は自分の関わりを振り返って完

食から答えを引き出したようである。本年度能登校の先陣を切った講座は好評のうちに終えることが出来た。受講者アンケートによれば、手軽に出来るレシピの評価、家でも作ってみますと力強く宣言した方、季節に応じたシリーズの企画要望を出された方、次の展望を期待する声が多かった。

二 大人の料理教室

「旬の食材を使ったご馳走・スイーツづくり」

○趣 旨

秋の食材を生かした手軽な料理作りとカボチャの焼きプリンを楽しむとともに健康を保つための料理についての理解を深め、豊かな食生活を送る一助とする。

○日時 九月二十六日（土）
十時〜十三時

○講師 沖崎 美子 氏

○定員 十二名

○材料費 一人六百円

講師の沖崎美子さんは地域活動栄養士として、公民館等で多くの料理教室の講師を務められている方である。栄養士の資格が職業に生かされるだけでなく、家庭において家族の介護にも生かされてきたお話もされて、食生活から健康な心身を増進されることを受講生に自己紹介を兼ねて話されていた。

今回は秋の食材を生かし、かつ健康を意識した野菜中心、薄味の料理に主眼を置かれた。実習は、男性一人、女性十人が二班に分かれて行なった。そのうち三品目のレシピを紹介する。

(1) 魚の根菜バーグ

材料（4人分）

いわし又はあじ4尾、ごぼう50g、れんこん50g、青梗菜一株、塩、胡椒、オリーブ油、ポン酢しょうゆ少々

作り方

- ①魚は中骨と皮を除き、ミンチになるまで包丁でしっかりとたたく。
②ごぼうはさがきにし、水にさらし五分ほど置き、青梗菜は軸と葉に切り分け、それぞれ電子レンジで加熱する。
③ポウルに①、②を入れてよく練り、塩、こしょうを振って4等分にして小判形に整える。
④フライパンにオリーブ油を熱して③を並べ、両面に焼き色がつくまで中火で五〜六分程焼く。焼き上がりに青梗菜を入れて軽く炒め、盛りつける。

(2) きこのチーズ焼き

材料（4人分）

えのきだけ100g、まいたけ100g、しいたけ4個

作り方

①A) しょうゆ大さじ2、酒大さじ1、みりん大さじ1、ピザ用チーズ20g

- ① えのきだけは根元を切り、長さを半分に切る。まいたけ・しいたけは石づきを除いて薄切りにする。鍋にきのこを入れ、蓋をして中火にかける。
- 煮たったら蓋を取り、汁気をとばしながら、いり煮にする。
- ② ①をアルミカップに入れ、チーズを散らしてオーブントースターに入れ、チーズが溶けるまで焼き、あればパセリを添える。



(3) かぼちゃの焼きプリン

材料 (4個分)

かぼちゃ100g (皮をむいた物)、牛乳100cc、シナモン(粉)少量、卵1個、砂糖20g、

みつ (黒砂糖20g、水50cc) 作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、皿に入れラップをしてレンジで2〜3分加熱する。
 - ② 少し柔らかくなったかぼちゃを鍋に入れ、牛乳を加え火にかけて弱火でつぶしながら煮る。熱いうちにザルで裏ごす。
 - ③ 卵を溶きほぐし、砂糖を加えて混ぜ、②を少しずつ加えきれいに混ぜたらこして、シナモンを加える。
 - ④ ③をアルミカップに入れ水を張った天板にのせ160℃のオーブンで20〜30分焼く
 - ⑤ 黒砂糖に水を加えて煮詰めてみつを作り上にかける。
- この他にもなすと油揚げのみそ



汁、なすのいしる煮、なめたけご飯の三品が作られた。



全体を通しての印象を述べると先ずは、参加者の皆さんの手際の良さで役割分担がしっかりおこなわれ、大いに楽しんでおられる様子に事務局として安堵したのが正直なところである。しかもポイントになる点は先生に確認し、レシピに書かれる注意事項では、質問もされる料理教室の好ましい形態になっていたように感じた。唯一の男性参加者は、最初とまどいもあったが、参加されての感想を直接聞いたところ、「料理教室の参加は今回初めてで、とにかく楽しかった」との言葉がかえってきた。出来上がった料理がテーブルに並べられ、恒例の昼食会となった。



ヘルシーな具たくさんなみそ汁となめたけご飯で、満腹になりそうなどころであったが、盛りつけられた料理に食が進み、完食者が多かったことで、今回の料理教室が締めくくられよう。

今回の二つの講座には、貴協会並びに奥能登二市二町の関係機関の支援をいただいたことを感謝申し上げる次第である。