

# 「フランス料理教室」・「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

昨年度、大変好評であった「フランス料理教室」と「大人の料理教室」を今年度も引き続き、開設した。料理に興味があり、自分で料理を作り、楽しく食べたいという思いの人が集まってきた。この二講座は石川県社会教育協会と共催の講座であり、能登校でも大変人気の高い講座の一つである。

## 一 フランス料理教室

### 「家庭でできるフランス料理」

○趣 旨 輪島市のフランス料理店オーナーシェフの指導による料理を、実際に作り、楽しく試食する。

○日 時 六月四日(月)  
十時～十三時

○講 師 池端 隼也 氏

○定 員 十七名

○材料費 一人 千五百円  
講師の池端さんは輪島市出身で大阪の調理師専門学校を卒業後、大阪のフランス料理店で七年間勤務した。その後、フランスに渡り五年間本場のフランス料理を

勉強され、輪島市に戻り能登で初めてのフランス料理店「ラトリエドゥノト」を開店した。

本場のフランス料理を、輪島市をはじめ能登の人々には是非味わってもらおうとともに、今以上に能登地域が元気になるようにとの熱い思いを持っている。



当日は四班に分かれレシピの説明をうけて調理を開始した。時間が進むにつれて個々の役割分担が自然にできあがり、段取りよく進んだ。その都度先生からの講評とアドバイスを仰ぎ、予定時間おりに仕上げる事ができた。

当日のメニュー四品紹介する。

### ☆夏野菜のマリネ

材料(4人分)

なす／ピーマン(パプリカ)／ズッキーニ／タマネギ

〔A〕(ニンニク1片(すり下ろす)／しょうが小さじ1(すり下ろし)／アンチョビ(2尾)／はちみつ／たかのつめ少々／ミリン(40cc)／だし(100cc)／こぶだし(1リットル)

〔B〕(春菊／ゼラチン)

作り方  
鍋にオリーブオイルを敷き、すりつぶしたニンニクを入れる。

②Aを順次入れる。

③夏野菜を油で揚げる。ナス(縦の4切り)／ピーマン(縦1センチ幅で切る)

④あがった野菜を②につけて冷やす。

⑤B春菊をミキサーにかけ②に入れる。

⑥カボチャを80度のオーブンで2〜3時間温める。(甘みを最大限出すため)

※種は、別の鍋で煮込む。種の廻りにも甘み成分があるので煮てこし出す。

②フライパンにオリーブ油をひく。縦に薄く切ったタマネギを入れ、すぐに塩をふる。

③タマネギがしんなりしたら、カボチャをつぶしながら、混ぜる。

④②の液体を入れ、少したく。

⑤ミキサーで回す。

⑥牛乳を入れて、好みの固さに伸ばす。

### ☆カボチャの冷製スープ

材料(4人分)

カボチャ(1/2ケ)／タマネギ(1ケ)／バターまたはオリーブ油(大さじ1)／塩(小さじ1)

作り方  
①カボチャを80度のオーブンで2〜3時間温める。(甘みを最大限出すため)

※種は、別の鍋で煮込む。種の廻りにも甘み成分があるので煮てこし出す。

②フライパンにオリーブ油をひく。縦に薄く切ったタマネギを入れ、すぐに塩をふる。

③タマネギがしんなりしたら、カボチャをつぶしながら、混ぜる。

④②の液体を入れ、少したく。

⑤ミキサーで回す。

⑥牛乳を入れて、好みの固さに伸ばす。



## ☆トマトのコンポート

材料（4人分）

プテイトマト（1人分4個）／シロップ（制作）／ゼラチン／パセリ／クルトン

### 作り方

- ① プテイトマトは湯にさっと入れ、皮をむく。
- ② シロップは、水の分量7に対して砂糖1の割合で混ぜる。ミントや紅茶を入れると味わい深い。水170ccに砂糖25cc入れる。
- ③ ②にトマトを入れ、ゼラチンを入れ、冷やす。
- ④ 盛りつけ時にパセリ、クルトンを添える。

## ☆能登豚の煮込み

材料（4人分）

（能登豚（500g）（かたまり）／塩（注意）2%の塩と1%の砂糖をすり込み、冷蔵庫で三日間寝かす。その際、フォークでつく。

アミノ酸が出て旨みが増す。かつ、肉の油が分解し、あっさりした味になる。鶏肉を焼くときも同じにした方が肉の旨みを味わえる。

### 作り方

- ① フライパンにニンニクを横きりにし、切り口を焼く。
- ② にんじんを細かく切り、タマネ

ギは横に切る。塩を少々入れ、しんなりするまで炒める。

- ③ トマトペースト30g、小麦粉小さじ2杯を入れる。赤ワインを肉と同じくらい入れ、アルコールを飛ばす。アルコールが飛んだら鍋に移す。

- ④ フライパンに油を敷く。バターを少々入れると皮目をしつかり焼くことができる。事前に塩をふってあるので、色がつきやすい。肉の中の油を出すように押さえながら焼き上げる。

- ⑤ ③に肉を入れて圧力鍋で1時間煮込む。普通の鍋なら2時間。



できあがった料理を参加者全員で味わい、好評のうちに終わることができた。

## 二大人の料理教室

### 「秋の味覚を楽しみましょう」

○趣 旨 秋の食材を生かした

手軽な料理作りを楽しむと共に、地域の食文化や健康食の理解も深める。

○日時 九月二十九日（土）

十時～十三時

○講師 沖崎 美子 氏

○定員 十六名

○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、公民館等で年間十数回の料理教室を開催されている。また、その傍ら、若い頃からの夢「障がいを持った方に、食を通じた支援をすること」の実現のため、毎日、作業所やグループホームで、食事の提供をする仕事に携わっている。

食生活と健康の関わりについてもよく研究されており、参加者の会食の折にも、暑い夏や寒い冬を乗り切るための食材について説明されていた。

今回は秋の食材を用いて短時間で作ることができる料理をお願いした。実習は、参加者十六名が四班に分かれて行った。

当日のメニュー五品を紹介する。

## ☆秋鮭のホイル焼き

材料（4人分）

鮭（切り身）（4切れ）／玉ねぎ（80g）／ぎんなん（8個）／生しいたけ（40g）／しめじ（40g）／人参（8g）／バター（24g）／レモン（4切れ）  
〔A〕塩（小さじ1／6弱）、胡椒少々、しょうゆ（小さじ1）



### 作り方

- ① 鮭はAを振っておく。
- ② 玉ねぎ、生しいたけは薄切り、しめじは小房にする。
- ③ 人参は薄く輪切りにする。ぎんなんは、茹でて薄皮をむく。
- ④ ホイルに①～③とバターをのせて包み、230℃のオーブンで約8～10分間焼く。オーブンが

ない場合は、フライパンに並べ水を1カップ入れ、蓋をして15分くらい蒸し焼きする。途中水がなくなるので、再度1カップ加え蒸し焼きする。

⑤器に盛り、レモンを添える。

※鮭には、コレステロールや中性脂肪を減らすEPA（エイコサペンタエン酸）や、脳の働きを活性化するDHA（ドコサヘキサエン酸）、強力な酸化作用で目や肌の老化、それに動脈硬化やがんを防ぐアスタキサンチンが含まれている。

### ☆なすのごま酢和え

材料（4人分）

なす（240g）／きゅうり（120g）／酢（小さじ5と3/5）

〔A〕（練りごま大さじ1と1/3弱、しょうゆ大さじ1と1/3弱、だし汁大さじ1弱、砂糖小さじ2と2/3）

#### 作り方

- ①なすはヘタを切って縦半分に切り、熱湯に皮目から入れて2〜3分茹で、裏返して茹で、冷ましてから斜め切りにする。
- ②きゅうりは縦半分に分けて斜め切りにする。
- ③ボウルにAを合わせて酢でのはし、①と②を和える。

### ☆小松菜のピリッとマヨネーズ

材料（4人分）

小松菜（1束）／油揚げ（1枚）〔A〕（マヨネーズ大さじ2、しょうゆ小さじ1、豆板醤小さじ1強、白いりごま大さじ1）

#### 作り方

- ①小松菜はたつぷりの熱湯で、さつと茹でて、水に取る。水気を絞って3cmの長さに切る。
- ②油揚げは網でこんがり焼き、細切りにする。
- ③Aをよく混ぜ合わせ、①②を合わせて味をなじませる。



### ☆しめじご飯

材料（4人分）

米（3カップ）／しめじ（150g）／薄口しょうゆ（小さじ2）／みりん（小さじ2）／酒（大さじ2）／塩（少々）

#### 作り方

- ①しめじをほぐす。
- ②炊飯器に、米、水、しめじ、しょうゆ、みりん、酒、塩を加え、一緒に炊く。

### ☆吉野汁

材料（4人分）

だいこん（80g）／ごぼう（40g）／人参（40g）／なす（40g）／とうふ（120g）／つまみ菜（20g）／サラダ油（小さじ2）／出し汁（800cc）／塩（少々）／醤油（小さじ2/3弱）／片栗粉（小さじ2）

#### 作り方

- ①だいこん、人参、ごぼう、なすは小さめに乱切りにし、ごぼう、なすはそれぞれ水に漬けてアクを取り、水気を切る。
  - ②つまみ菜は茹でておく。
  - ③鍋に油を熱し、①のだいこん、人参、ごぼうを炒め、だし汁を加える。煮立ったら火を弱め、10分くらい煮る。なすを入れ柔らかく煮、塩、しょうゆで調味し、1cm角に切ったとうふを加え、再び煮立ったら同量の水で溶いたかたくり粉でとろみを付ける。
  - ④椀に③を盛り、②を散らす。
- ※サラダ油で炒めず、だし汁で材料を煮込み食材のだしで薄味に仕上げても良い。

### おわりに

今年度も、この二つの講座を開催するにあたり、石川県社会教育協会並びに奥能登二市二町の関係機関より、格段のご支援を賜りましたことに、心より感謝申し上げます次第である。



参加者の皆さんは、和気藹々とした雰囲気の中、手際よく料理作りを楽しんでいた。ポイントになる点は確認し、疑問点は質問するなど、充実した料理教室となっていた。

できあがった料理がテーブルに並べられ、昼食会となった。皆さんの料理を食べられるか心配したが、野菜中心であり美味しく完食することができた。料理についての会話も大いに盛り上がり、次年度も開催してほしいという声が多く聞かれた。