

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

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たの開催となった。能登には、山海の豊富な食材があり、海外からも多くの方々が、能登の料理を楽しみに訪れている。昨今、地域の方々も様々な料理方法で楽しみたいという気持ちがあり、いっそう料理教室への期待が高まっている。

石川県社会教育協会のご支援を受け、能登校でも大変人気の高い講座となっている。

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シェフのお店の厨房で実際に作り、楽しく試食する。
- 日 時 九月四日(水) 十時～十三時
- 講 師 池端 隼也 氏

○定 員 十六名
 ○材料費等一人 2100円
 シェフの池端隼也様が、この日は店を閉めて、受講生のために解放し、お客様が過ごすテーブルで試食できるという、素晴らしい環境を準備して下さいました。



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が伝わりました。

厨房では、実演を間近で見ながらの説明に味見が加わり、受講生は全感覚を使って学ぶことができました。

今回の狙いは、すぐに手に入る身近な食材を取り上げて、楽しくいただくことでした。

フランス料理教室レシピ紹介

(4～6前の料理)

☆ブイヤベース・・・だし作り

- *材料
- 1 鯛のあらい(魚いろいろ)
- 2 タマネギ 300グラム
- 3 人参 200グラム
- 4 セロリ 200グラム
- 5 ニンニク 2かけ
- 6 白ワイン 150CC
- 7 サフラン 少し
- 8 トマト 2缶
- 9 ローリエ 2枚
- *調理
- ① 魚は内蔵、血合いなどを取り除く。
- ② タマネギ、人参(皮付きでもよい)、セロリ(多めの方がおいしい)、ニンニクを炒める。しんなり炒めたら、白ワインとサフランを加える。①を入れて水をひたひたに注ぐ。沸いたらアクを引き、トマトを加え煮込む。

④ 漉し器でこして、煮詰める。

☆ブイヤベースのリゾット(つけあわせ)

- *材料
- 1 米(洗わない) 400グラム
- 2 タマネギ 100グラム
- 3 ブイヤベースのだし 500グラム
- 4 白ワイン(日本酒) 50グラム

*調理

- ① 鍋にオリーブオイル、バターを入れ加熱する。お米、玉葱のみじん切りを入れ炒める。米の表面が透明になったら、白ワインを加えて煮詰める。水分がなくなったら、ブイヤベースのだしを入れて、オーブンに約10分入れる。170度を目安とする。堅めにあげると使い勝手がよい。
- ② 仕上げに、塩とひとかけバターを入れて、胡椒を加える。
- ③

☆ルイユ(南仏のマヨネーズ)

- *材料
- 1 卵黄 4個
- 2 ニンニク 小さじ4
- 3 サフラン 少々
- 4 胡椒 少々
- 5 塩 小さじ2
- 6 オリーブオイル 250CC
- *調理
- 少しずつ加えながら混ぜる。



☆鶏のガランティーマヌ

(ガランティーマヌの意は、暖かい料理です)

*材料

- 1 鶏もも肉 150グラム2枚
(鶏のムース)
- 2 鶏のむね肉 150グラム1枚
- 3 生クリーム 150グラム
- 4 卵黄 60グラム
- 5 塩 4グラム
- 6 胡椒 少々

*調理

- 1 鶏もも肉の筋を取って、平らにして塩を振る。(皮はつけたままでもよい)
- 2 鶏のムースをつくる。
① 鶏のむね肉と塩をミキサー(ロボクーブ、フードプロセッサー)にかける。
② 氷水で冷やしながらい生クリームを少しずつ入れて、練る。(魚のムースを作る場合も同じ) 玉葱のみじん切りやキノコを加えると風味がでる。

- ③ 冷やし、絞り袋に入れる。1の鶏もも肉に2を塗り、ラップでくるむ。ハムのような状態。
- 4 蒸し器で20分から30分蒸す。途中でひっくり返す。温度計を突き刺して60程度にする。温度計は約1500円で販売されている。
- 5 いったん冷やしてラップを外す。2センチ幅で切る。皮付きを嫌う場合には剥がす。また、両面焼いても良い。

☆ヨーグルトのクレームダンジュ

*材料

- 1 ヨーグルト 5P/C
 - 2 生クリーム 300グラム
 - 3 イタリアンメレンゲ 300グラム
- (1) 水 50グラム
(2) 砂糖 200グラム
(3) 卵白 100グラム

*調理

- 1 ザルにガーゼを敷き、ヨーグルトを入れ、一晚水分を抜く。
- 2 生クリームを8分立てにする。少しずつ分けて入れながら混ぜる。ハンドミキサー使用。混ぜ上がりのつやが目安。
- 3 イタリアンメレンゲ作り
① 水と砂糖を鍋に入れ火にかけて117度まで温度を上げる。
② 泡立てた卵白に、①を少し

- 4 ずつ入れ、粗熱が取れるまでまわす。
- 1, 2, 3を混ぜあわせて冷蔵庫で2, 3分冷ます。

二大人の料理教室

「秋をまるごと 旬の食材で」

〇趣 旨 秋の食材を生かした

手軽な料理作りを楽しみむと共に、地域の食文化や健康食の理解も深める。

〇日時 十月五日(土)
十時~十三時

〇講師 沖崎 美子 氏

〇定員 二十名

〇材料費等一人 600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、その傍らで、若い頃から「障がいのある方に、食を通じた支援をすること」を実現す



るために、毎日、障がい者の作業所やグループホームで、食事の提供に携わっている。

また、参加者全員との会食の折に、たくさんの方の食材の彩りや総カロリーについて説明され、食生活と健康の関わりについて話されていた。

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、参加者十九名が四班に分かれて行った。当日のメニュー六品を紹介する。

☆秋鮭のホイル焼き

*材料(4人分)

- 鮭(切り身)(4切れ) / タマネギ(80g) / ぎんなん(16個) / 生しいたけ(40g) / しめじ(40g) / 人参(8g) / バター(24g) / レモン(20g)
[A] (塩小さじ1 / 6、こしょう少々、しょうゆ小さじ1)

*作り方

- ① 鮭はAを振っておく。
- ② タマネギ、生しいたけは薄切りにし、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①③とバター、レモンの輪切りをのせて包み、230℃のオーブンで約8~10分間焼く。オーブンがない場合は、フライパンに並べて水を1カップ入れ、蓋をして15分くらい蒸し焼きする。途

⑤ 中水がなくなるので、再度1
カップ加え蒸し焼きにする。
器に盛り、レモンを添える。

☆ほうれん草と舞たけのおひたし

*材料(4人分)

ほうれん草(200g)／舞た
け(120g) 出し汁(少量)
〔A〕(出し汁大さじ1、しょうゆ
大さじ1)

*作り方

① ほうれん草は茹でて3〜4cm
に切る。
② まいたけは根元を切り落とし
て小分けにし、出し汁でさつ
と煮る。
③ ボールに①と②を入れ、Aを
加えてよく混ぜ合わせ、器に
盛る。



☆豚汁
*材料(4人分)
豚もも薄切り肉(80g)／大
根(100g)／人参(40g)
／ごぼう(40g)／じゃがい

も(100g)／油揚げ(20g)
／ねぎ(20g)／こんにゃく
(80g)／みそ(大さじ2)／
出し汁(4カップ)

*作り方

① 大根・人参・じゃがいもはい
ちよう切り、ごぼうはさがさ
き、ねぎは小口切りにする。
油揚げは油抜きし、短冊に切
る。
② ネギ以外の材料は出し汁で煮
て、8分通り軟らかくなれば
肉を入れ、しばらく煮てねぎ
を加えみそを溶き入れる。

☆秋野菜の甘辛ソテー

*材料(4人分)

大根(25g)／人参(10g)／きゅ
うり(10g)／生しいたけ(5g)
／油(小さじ1/3)
〔A〕(塩小さじ1/6、酢小さじ
1弱、砂糖小さじ1)

*作り方

① 大根・人参・きゅうり・生し
いたけは5mm幅の薄い短冊切



② りにする。
鍋に油を熱し、①を強火で炒
め、Aの調味料を加え一煮立
ちさせる。

☆黒豆ごはん

*材料(4人分)

フライパンで5分ほど煎った黒
豆(40g)
〔A〕(米2合、水2合、出し昆布
5cm角)
〔B〕(種を取った梅干1個、酒大
さじ1)

*作り方

① 炊飯器にAを入れ、30分浸す。
② ①に黒豆とBを入れ、ひと混
ぜして炊く。

☆りんごのはちみつ煮

ヨーグルトソース

*材料(4人分)

りんご(200g)／はちみつ
(小さじ2)／水(適宜)／ヨー
グルト(20g)／レモン汁(20cc)

*作り方

① りんごは皮と芯を除き、12等
分に切る。
② 鍋に蜂蜜と①を入れ、ひたひ
たの水を加え、15分程弱火で
煮る。
③ ②のりんごに火が通ったら
そのまま冷まして器に盛り、
ヨーグルトをかける。

参加者の皆さんは、すぐにうち
とけて楽しい雰囲気の中、協力し

ながら、手際よく料理作りを行っ
ていた。レシピを基に要点を確認
し、疑問点は積極的に講師に質問
するなど、充実した料理教室と
なっていた。

旬の食材がたっぷりの料理が並
べられ昼食会となった。献立の多
さに食べきれぬのかと思ったが、
野菜が盛りだくさんであり美味し
く完食することができた。秋をま
るごとく食しながらの楽しい会と
なった。

次年度も開催してほしいとい
う声が多く聞かれた。



おわりに

今年度も、この二つの講座を開
催するにあたり、お二人の講師か
ら格別のご厚情を賜り、さらに、
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きめ細か
な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。