



(♪) 食育関係団体の取材に行ってきました。

団体名 : 宝塚いずみ会

日時 : 令和元年 12月 11日 (水)

10時 30~13時 30分頃

場所 : さらら仁川 3階クッキングルーム

参加人数 : 11名

内容 : 調理実習

テーマ : お正月料理教室

【本日のメニュー】



- ローストポーク
- 鯛の塩釜
- 煮しめ
- 昆布巻き
- 伊達巻
- 黒豆かの子
- 紅白なます
- みかんれんこん
- 有頭海老の甘煮

≪取材日記≫

宝塚いずみ会が実施した、宝塚市の委託事業の調理実習へ取材に行ってきました。参加者の年代は、子育て世代からご年配の方までと様々でした。

家庭でも簡単に作ることができ、しかも塩分控えめで、健康に配慮したお正月料理をたくさん教えてもらいました。

宝塚いずみ会の方が各班に1名ずつ入り、調理のコツやアレンジ方法を説明しながら、段取り良くお料理されていました。

■調理の様子



「鯛の塩釜」は、塩分を加減するために、鯛と塩の間に和紙を敷き、塩分を控える工夫がされていました。すりこぎを使って塩を割るシーンでは、なかなか割れずに一苦勞。割れた瞬間、参加者から拍手喝采！

「お正月だけでなく、お祝い事の際に作ってみてくださいね」とお話がありました。



黒豆かの子に、粉寒天を煮溶かした水あめを刷毛で塗り、きれいなツヤを出しました(左)。「金粉」を付けて、さらにグレードアップ(右)。最後に、お皿の下に「椿の葉」を敷いた出来上がりは、まるで高級和菓子のようにでした。



伊達巻は、焼いてラップで巻いた後、丸箸を均等に5本あてて、両端を輪ゴムで止めることで(右)、きれいな花型になっていました。南天が飾られ、彩りが美しいですね(*^_^*)



みかんの皮を器に使った「紅白なます」(左)、みかんの実は、絞って「みかんれんこん」(右)に活用。さらに残ったみかん汁は、即興で「みかん寒天」にアレンジ。他にも、残った卵黄や昆布や葱でササッと「即興味噌汁」にする等、食材を無駄にせず、おいしく食べるためのコツを教えてくださいました。(*^^)v



【感想】

重箱に入れたイメージで、今日は大皿に盛りつけて取り分けスタイル。盛り付けは自由で、各班工夫を凝らした盛り付けをされていました。

「こんなに簡単にできるのなら、おせち料理、お店に頼まなきゃよかった」と言われる方もおられました。ぜひ、日本の伝統料理を絶やさないう、日本の食文化を次世代へ繋いでくださいね。

