

「調理実習」

2019-08-26 記 黒田和代

■実施日：2019-08-20（火） ■参加者：11 名（他サークル 1 名）

■場所：ふらっと、生活工房室

メニュー ①北海道郷土料理 いももち（みたらし、チーズ、プレーン）
②熊本県郷土料理 いきなり団子
③沖縄県郷土料理 ゴーヤーチャンプル（+ゴーヤーサラダ）
④黒ごま水ようかん

活動の様子 ①いももち（ジャガイモもち）
ジャガイモを茹で、つぶして小麦粉と卵を加え、
塩コショウで味付けし、一口大に丸める。
みたらしにするものは、小判型にし、フライパ
ンでソテーし、軽く焦げ目をつけ、タレを絡め
る。その他は、サラダ油で揚げる。



②いきなり団子
サツマイモは 1 センチほどの厚さの輪切り。皮は、小麦粉に塩少々混
ぜ、耳たぶの固さになるまで水を加えながらこねて、作る個数に等分し、
20 分ほど寝かす。サツマイモの上に粒あんを好みで乗せ、皮を広げて包
む。クッキングシートの上に乗せ、蒸し器に入れて 25 分蒸す。



③ゴーヤーチャンプル

豆腐は水切りして切り、フライパンで焦げ目をつけ、いったん皿にとる。

豆腐と溶き卵以外の材料を炒め合わせながら、味付けし、豆腐を戻す。最後に溶き卵を加え、味を調える。



④黒ごま水ようかん

水ようかんのもとをお湯で溶かし、器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

所感

全体的によく協力しあいながら臨機応変に作業を行い、最初から最後まで、楽しく調理を行った。
担当の大水さんの自家製フレッシュミントティとともに、どれも大変美味しくいただいた。食べきれなかった分は、各自ジップバックで持ち帰り、フードロス削減にも貢献した。

