

調理実習（きりたんぽ鍋）

2018.1.20 記 平野 公子

実施日 2018年1月19日（金） 9:30～12:00
場 所 中央公民館調理室
参加者 15名
講 師 所沢市食育インストラクター 小林ヒデ子氏

新年会を兼ねた本年度活動、第1回の調理実習に男性7名、女性8名が参加。今年も小林先生指導のもと3班に分かれて作業開始しました。

メニューは冬の伝統的な鍋料理です。食材の多くは地元産（小林先生の畑でとれた野菜類）を使い、その面では地産地消の実践でした。

男性も女性も、ごぼうはピーラーを使ったほうがやり易いとかいいながら、肉を切ったり野菜を切ったり和気藹々と進行。

きりたんぽづくりは手作業順⑧の通り一般家庭で実践できるので、参考になりました。

レシピと作業手順を紹介します。

きりたんぽの作り方（先生のレシピより） 5～6人分

（材料）鶏肉（もも肉）1枚	米（あきたこまち） 500g～600g
ごぼう 1本	
人参 1本	だし10カップ
しらたき 1袋	
干し椎茸 大3ケ	
生揚げ 1ケ	
しめじ 1P	
せり 1束	
長ネギ 1本	

（作業手順）①鶏肉は小口切り

②ごぼうは洗って長めのさがき

③人参は千切り

④しらたきは適宜に切りゆがく

- ⑤干し椎茸は水に浸して戻し千切り
- ⑥生揚げは油抜きをして厚さ半分にして千切り
- ⑦しめじは1本ずつに 長ネギはななめ切りに セリは洗って5cmに切る
- ⑧米は洗って普通に炊く。

炊き上がったら塩小匙1片栗粉大匙3を加えすりこぎ棒で突く
突いたご飯を一口大に握りこんがり焼く

(作り方) だし汁10カップに①～⑥を入れごぼうが柔らかくなったら醤油、酒、みりんで味を整える。⑦⑧を入れて食す。

おいしい鍋を囲みながら全員、新春恒例の挨拶と各自の紹介、本年の抱負等を披露した後、お腹も心も一杯になって終会としました。

担当：Dグループ 平野公子・中村宜雄・青木裕子・大越理恵・奥富京子・木口温子
(幹事) 佐藤八郎 (幹事) 戸田チイ子



小林先生



真剣です！



一口サイズきりたんぽ



上手く出来きたかな



出来上がり



いただきます