

さつまいも調理講習会

実施日 2020年1月16日(木) 9:30~13:00

場 所 中央公民館調理室

参加者 23名(他サークル3名)

講 師 食育インストラクター 小林ヒデ子氏

恒例の地産地消調理講習今年はさつまいも料理に決め、広報ところざわ12月号に掲載された健康レシピ「サツマイモのシチュー」他を講師の小林先生にお願いしました。

材料(4人分)

(サツマイモのシチュー)	(さつまいもサラダ)	(栗きんとん)	(鯖の生姜焼き)
サツマイモ・・・中1本	500g	大2本(500g)	鯖・1匹
豚モモ肉・・・120g	リンゴ・1/2個	栗の甘露煮・12個	
ウインナー・・・2本		くちなしの実・2ヶ	
カブ・・・・・・大1個			
カブの葉・・・・2枚位			
玉ネギ・・・・大1/2個	1/2個		
ニンジン・・・・大1/2本			
ブロッコリー・1/3個			
白シメジ・・・・40g			



先生がご用意した食材を4班各6名に分け作業開始。

まずは、シチュー

- ① サツマイモを皮ごと1cmの角切りにし、水につけてアクを取る。
- ② 玉ネギを1cmの角切りに。
- ③ 豚モモ肉は一口大に切る。
- ④ ウインナー5mmの輪切りに。
- ⑤ ニンジン5mmの角切りに。
- ⑥ カブ1cmの角切りに。
- ⑦ カブの葉のきれいな部分は1cmにきる。
- ⑧ 白シメジ石づきを切りばらばらに。長いものは半分に切る。
- ⑨ ブロccoliは小房に分け茎は1cmの角切りにしてゆでる。

室温に置いたバター小さじ1と1/3をクリーム状に練り、小麦粉小さじ1と1/3を加えてさらに練る。・・・**A**

鍋にサラダ油小さじ2を入れて②③④を炒める。①⑤⑥⑧も加えてさらに炒める。

水300mlとコンソメ小さじ1と1/3を入れ、野菜が柔らかくなったら牛乳200mlを加え**A**を少しずつ入れてとろみをつける。塩・コショウで味を整え、生クリームを加える。⑦⑨を加え混ぜて、器に盛りつける。

サツマイモサラダ

サツマイモはよく洗い、皮つきのまま厚さ1cmのちょう切りにし、砂糖大さじ1をすりこんで15分置く。サツマイモの水気が出てきたら、耐熱容器に入れて白ワイン大さじ2をふり、ラップをかけて電子レンジで4～6分柔らかくなるまで加熱。

玉ネギは薄切り。

リンゴは皮をむき、くし切りにし芯を取り厚さ5～6mmに切って薄い塩水に浸す。

マヨネーズ大さじ3、米酢大さじ1、塩小さじ1/2、白コショウ少々を混ぜ合わせ、加熱したサツマイモ、水切りしたスライス玉ネギ、水気を切ったリンゴに和えます。

栗きんとん

- ① サツマイモは、約3cmの厚さに切って皮を厚めに剥き水にさらしてアクを抜きます。1晩つける。
- ② ①のサツマイモを鍋にあげ、たっぷりの水を入れその中にくちなしの実を2つに割り入れ、中火ですっかり柔らかくなるまでゆでます。
- ③ 煮崩れしないうちに火を止め、くちなしの実を取り除きざるにあげ、サツマイモが熱い

うちに手早く裏ごし。

- ④ ③を鍋に入れ砂糖300gと甘露煮の汁大さじ2とサツマイモのゆで汁を少しずつ加えながら中火にかけ、焦がさないように注意しながら鍋底に木しゃくしの筋が残る程度に練り上げます。火からおろし、みりん大さじ2と塩少々を加えます。
 - ⑤ 栗を混ぜて中に熱が通るまで形を崩さないように弱火でつやよく練り上げます。
- ※さめると固くなるので、いくらか柔らかいうちにバットにあげ、さめます。

鯖の生姜焼き

- ① 鯖は三枚下ろしを3つに切る。
- ② おろし生姜、醤油大さじ2、日本酒大さじ1を混ぜ合わせ①の鯖をつける。(20分位)
- ③ フライパンにサラダ油大さじ2をしき熱する。②の鯖にていねいに片栗粉をまぶして焼く。片面がきつね色になったら裏返して焼く。

※鯖は、鯖の生き腐れなどとも言われるのできちんと火を通す。

※青魚の脂肪には不飽和脂肪酸のEPA（エイコサペンタエン酸）DHA（ドコサヘキサエン酸）が特に含まれ生活習慣病の予防として効果大。

先生レシピより



今回は、作るものが多く作業手順も多いので時間内に終わるか先生も心配していましたが、皆さん手際よく時間内に終わり出来立てのお料理を美味しくいただき先生に感謝して散会。

担当 佐藤 戸田 平野

出来立てのお料理・・・各班優劣なしです。↓（写真）





自己紹介と年頭のあいさつを全員、和やかに