

『ゆでまんじゅう、他』調理講習会

2024-01-31 記 小倉洋一

■実施日：2024-01-25(木)

■参加者：17 名

■中央公民館：料理講習室

■講師：NPO 日本食育インストラクター小林ヒデ子氏

本年第1回の活動は、毎年、恒例の調理講習会を NPO 日本食育インストラクター小林ヒデ子氏ご指導のもと、「地産地消」をモットーに食材は地場産の新鮮な農産物を使用。



所沢市は、かつては麦、いも、お茶などを中心とした畑作地帯で、麦は冬の代表的な作物であった。そのため、小麦を使った「手打ちうどん」や「ゆでまんじゅう」などが、地域の食として親しまれてきた。

昨年の調理講習会では「手打ちうどん」を、今年度は同じ食材の「小麦粉」を使った「ゆでまんじゅう」、「すいとん」と、所沢野菜の人参、ゴボウを使った「豚バラ肉と野菜の早煮昆布巻き」の3品の調理講習会となった。

最初に小林先生による食材やレシピなどの説明の後、17名の参加者(男性9名、女性8名)が、4班に分かれて作業開始。

ベテランから初心者までにぎやかで和気あいあいとした調理実習となった。

調理の基本である“猫の手”の使い方や美味しく作るコツ、ポイントを学んだ。



1) ゆでまんじゅうを作るポイント、

- ①蒸すのではなく、たっぷりのお湯でゆでるのが特徴で、もちりとした食感に仕上がる。
- ②あんこを包むコツは、生地をベレー帽の形に広げ真ん中にあんこを入れあんこが隠れるように包む。

2) すいとん

- ①小麦粉はお湯を入れてこね 20 分くらいねかせておく。
- ②ねかせておいた生地を薄くのばしながらちぎって、鍋の中にいれる、底につかないように時々混ぜ、浮き上がってくるまで火を通す。

3) 豚バラ肉と野菜の早煮昆布巻き

- ①昆布はさっと水につけて広げておき、あとでカットする。
- ②昆布をまな板の上に広げて、バラ肉、ゴボウ、人参、えのきをのせ巻いて楊枝で止める。
- ③鍋に昆布を並べて、水、だしの素、調味料を入れ、味見して好みの味にする。

難易度の高い調理もあったが小林先生のアドバイスもあり、各班とも素晴らしいチームワークのもと 3 品の料理を完成することができた。

その後は待ちに待ったお楽しみのランチタイム。

班ごとに自分たちで作った料理を食べながら感想など話し合い懇親を深めることができた。

「ゆでまんじゅう」に使った(あんこ)は小林先生が自宅で作り持参したもので、調理中に作った(あんこ)はお土産として、家庭で実践しては如何か。



【担当】戸田、佐野、柴崎、鷺見、白石（各グループ有志）