

～新年調理講習会～

記 梅津博紀

◆実施日：2025年1月9日（木）10：00～14：00 ◆参加者：16名 ◆場所：中央公民館料理講習室
◆講師：鷺見さん（元ベターホーム協会講師）

協力者：佐野（喜）、曾部、戸田、清水、中村（恵）、柴崎

今年第1回目の活動は、恒例となっている新年調理講習会である。ベターホーム協会で講師として活躍された当サークルメンバーの鷺見さんに講師をお願いした。

一昨年は「手打ちうどん」、昨年は「ゆでまんじゅう」と「すいとん」と地域の素材をメインとしたメニューであったが、今年も所沢のブランド品（特産品）であるさといもを使った「芋煮」と、さつまいも（川越いもの始作地は所沢柳瀬地区の南永井）を使った「さつまいもと豚肉の煮物」、そして粉（小麦粉）を使った「お焼き」、ほうれん草のおひたしの4品である。



はじめに講師用調理台の前に集まり、各料理の調理のこつ・ポイントについて軽妙で的確で分かり易い説明があった。例えばさといもの皮のむき方とぬめりをとり方、こんにゃくの処理、ごぼうのささがき、さつまいもの切り方・・・など。またしょうゆ・塩・砂糖などの調味料はレシピより少なめに入れ、最後に味を見て調整する。お焼きは生地のお包み方が難しいが、こつは直径10cm位に伸ばした生地を左手

で包んで具を押し込めるようにしながら口はしっかり閉じる・・・等々。

各料理のレシピは末尾に掲載した。

4つのグループに分かれ、調理を開始した。各グループともレシピに従い、手際よく作業を分担し、



スムーズに調理が進み、予定通り時間内に料理が完成した。

さていよいよ試食タイム、各グループ毎の笑顔あふれる昼食となった。「芋煮」といえば山形の芋煮が有名であるが、様々な素材の味がミックスされていて、山形牛を使わなくとも十分に美味しさを感じられた。「さつまいもと豚肉の煮物」は

さつまいもの甘さと豚肉のこくがマッチして美味、このような組み合わせがあるのかと思うほどの味であった。「ほうれんそうのおひたし」はしょう油洗い（えぐみが除ける）をして、なめたけで和えることにより目からうるこの味である。「お焼き」は鷺見さんが用意した三種の具材、なすとごぼうとくるみの味噌炒め、高菜漬け炒め、粒あんであったが、どれも素朴な味でなぜか懐かしく感じられた。

最後に鷺見さんに準備していただいたイモ羊羹、淡雪羹、いもかりんとうのデザートをいただきフィニッシュとなった。皆さん鷺見さんに感謝して、満足の散会となった。



芋煮			
<材料>(4人分)		<作り方>	
さといも	300g	①さといもは、皮をむき、大きければ2~3つに切る。 塩をふつてもみ、水にとりぬめりをとる。 ②こんにゃくはゆでて、一口大にちぎる。 ③まいたけは食べやすい大きさにほぐす。 ④長ネギは3cmくらいの斜めに切る。 ⑤ごぼうは、3cmくらい長さのささがきにする。 ⑥牛肉は3cm幅に切る。 ⑦鍋にAとさといもをいれて、強火にかける。 沸騰したら弱めの中火にし、ふたをして10分煮る。 ⑧しょうゆ、塩、②③④⑤⑥を加え、7~8分煮て火を止める。	
塩	小1/2		
こんにゃく	100g		
まいたけ	1パック		
長ねぎ	1本		
ごぼう	1/2本		
牛肩ロース薄きり	100g		
A	だし		カップ3
	酒		大1
	みりん		大2
しょうゆ	大2		
塩	小1/4		

さつまいもと豚肉の煮物			
<材料>(4人分)		<作り方>	
さつまいも	250g	①さつまいもは皮つきのまま1cm厚さの輪切か半月切りに切る。水にさらし水けをきる。 ②豚肉を3cm長さに切り、Aで下味につける。 ③刻み昆布を水につけもどす。 ④鍋に油を入れ、中火で温め豚肉を入れ炒める。 ⑤さつまいも、刻み昆布、いんげんを入れBを加えて中火で10分位、サツマイモが柔らかくなるまで煮る。	
豚もも肉	150g		
A	おろししょうが		3g
	しょうゆ		大1
刻み昆布	5g		
いんげん	30g		
B	だし		カップ1
	みりん		大2
	しょうゆ		大1
	酒		大2

お焼き		
<材料>(8個分)		<作り方>
A	薄力粉 200g	①Aを合わせて混ぜ、ふるいにかける。水を加えて混ぜなめらかになるまでこねる。 乾かないようにして20分寝かす。 ②まな板に手粉を振り生地を8等分して丸める。 ③めん棒で約10cmにのばし具をのせて包み、口をしっかり閉じる。 ④フライパンに油少々を塗り③を閉じ目を下にしていれる。蓋をし中火で2～3分焼く。焼き色がついたら裏返し、さらに中火で2～3分焼く。再び裏返し、水50mlを加える。蓋をして弱火で水分がなくなるまで4～5分蒸し焼きにする。
	B・P 小2	
	さとう 小2	
	塩 少々	
	水 100ml	
	薄力粉 大1	
(具材1)		
	なす 2本	①なすは4つ割りにして、薄く切る。
	ごぼう 30g	②ごぼうは皮をこそげ縦半分に切り、薄く切る。水にさらす。
	くるみ 20g	③くるみは粗く刻む。
	油 大2	④フライパンに油を熱し、なすとごぼうを炒める。 なすがしんなりしたらクルミを入れ、ひと混ぜしてAを入れる。
A	赤みそ 大3	⑤8等分して丸めておく。
	さとう 大2	
	みりん 大2	
	水 大2	
(具材2)		
	高菜漬け 150g	①高菜漬けは塩分が強ければ水洗いして絞る。
	ごま油 大1	②フライパンに油を温め、高菜漬けを炒めしょうゆとゴマを入れ混ぜる。
	しょうゆ 小1	
	いりごま 大1	
(具材3)		
	粒あん 300g	

ほうれんそうのおひたし		
<材料>		<作り方>
	ほうれん草 200g	①ほうれん草は洗い、根元を切る。4～5cm長さに切る。ゆでてざるに取り、絞る。しょうゆを小1/2をふりかける。 ②ボールにえのきだけを入れ、ほうれん草を入れ混ぜる。 ③海苔をちぎってかける。
	えのきだけ 50g	
	しょうゆ 小1/2	
	海苔 1/2枚	