ところざわ倶楽部　　活　動　報　告　　野老澤の歴史をたのしむ会

～ 新 年 調 理 講 習 会 ～

記　小暮 恒二

◆実施日：2026 年 1 月 15 日（木）10：00～13：00
◆参加者：16 名　4 グループで調理実習
◆場所：中央公民館料理講習室
◆講師：鷲見さん（元ベターホーム協会講師）
協力者：青木、佐野(喜)、安田、曾部、中村（恵)、
茂出木、梅津、柴崎

恒例となっている新年調理講習会を実施。昨年に引き続き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鷲見さんに講師をお願いした。 今回のメニューは、けんちん汁、手羽中焼き、根菜の浅漬け、帆立の混ぜご飯の 4 品である。

料理ごとに材料をグループの人数に応じた量で分けるなど事前の準備をしていただき、円滑に実習が始まった。

講師用の調理台に集まり、調理のコツやポイントの説明を受けて始める。野菜の切り方ひとつとっても、ダイコンは、けんちん汁には拍子切り、浅漬けでは銀杏切り、混ぜご飯のニンジンは千切りという具合である。拍子木のように切るから“拍子切り”なるほど！講師の説明に納得。けんちん汁に散らすネギの小口切り、包丁に切ったネギがつかない切り方のコツを教わり、男性会員から感嘆の声、知っているようで知らないことばかり。

帆立の混ぜご飯、帆立の貝柱の缶詰を使用、汁をとっておき汁と水を合わせて米を炊く。缶詰の汁も使って美味しさアップ、SDGs。ご飯の水加減は重要、慎重に分量を量ってお釜に入れ、材料と調味料も合わせて入れスイッチ ON、おいしく炊きあがった。

けんちん汁、鍋でごま油を熱し、水で戻した干しシイタケ、ダイコン、ニンジン、ゴボウ、サトイモを焦げ付かないように混ぜながらよく炒める。鶏肉を加えて炒め、豆腐を入れてなじませる。その後、出汁ともどし汁を加えて煮る。ごま油で炒めることで香ばしいけんちん汁になった。

根菜の浅漬けは、塩昆布の味が野菜になじみ、おいしかった。手羽中焼きは、手羽中の水気を取り調味料を入れもみ込みこんでねかせておくことがポイント。しっかり味がついた手羽中を堪能。温かいうちにいただけたこともよかった。

料理を味わう時間を多めにして、新年会を兼ねての開催であった。調理という共同作業をして自分たちが作った料理を味わい、会員交流を深める機会にもなった。

最後に、講師の鷲見さん手作りの栗蒸し羊羹とセロリの浅漬けをいただき、満腹、満足。

料理は、ややもすると自己流になってしまうもの、講師の説明を聞き、発見があったり、反省したり。ちょっと料理の腕があがるかもと思える講習会だった。講師の鷲見さんに感謝し散会となった。

○料理のレシピ

けんちん 汁

＜材料＞(4人分)	
木綿豆腐	1/2丁
鶏もも肉	80g
干し椎茸	3個
大根	100g
人参	40g
ごぼう	50g
里芋	200g
ゴマ油	大さじ1
だし	カップ3
椎茸の戻し汁	カップ1/2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3
ねぎ	10cm

＜作り方＞

①干し椎茸…水カップ3/4につけもどす。絞り細く切る。
大根・人参…3～4cm長さの拍子切り。
ごぼう…皮をこそげ、ささがきにする。水につける。
里芋…5～6mm厚さの半月に切る。
②鶏肉…2cm角に切る。
③豆腐…ペーパーに包み、軽く水けをきる。
④鍋にごま油を熱し、強火で①全部をよく炒める。
鶏肉を加えてさらに炒め、豆腐を加え全体をなじませる。
⑤出しともどし汁を加える。具材となじませる。
煮立ったらアクをとり弱火の中火で12～13分煮る。
野菜が柔らかくなったら、酒、しょうゆ、塩で調味する。
⑥ねぎを小口切りにして、散らす。

帆立の混ぜご飯

＜材料＞(4人分)	
米	300g
帆立缶	小1缶
油揚げ	1枚
人参	50g
酒	大さじ1/2
しょう油	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
┌帆立の汁	
└水	360ml
刻み海苔	少々

①米は研いで水につけておく。
②油揚げは湯通しして縦半分に切り千切りにする。
③人参は2cm長さの千切りにする。
④帆立は汁をきっておく。汁は取っておく。
⑤米の水をきる。
帆立の汁と水を合わせて360mlにして米に入れる。
材料、調味料も加えて炊く。
⑥炊けたら、混ぜて蒸らす。
⑦茶碗に盛り、のりをかける。

根菜の浅漬け

＜材料＞	
大根	250g
人参	30g
塩昆布	10g
赤唐辛子	1/2本
しょう油	小さじ2
酢	小さじ2
塩	少々

＜作り方＞

①大根は皮をむき、薄い銀杏に切る。
人参は皮をむき、大根より薄い銀杏に切る。
赤唐辛子は水につけ種を取り、輪切にする。
②全てをポリ袋に入れ混ぜて、空気を抜いてしっかり閉じる。
③冷蔵庫で休ませる。

手羽中焼き

＜材料＞(4人分)	
鶏手羽中半割	400g
しょう油	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
にんにく	大さじ1/2
しょうが	大さじ1/2

＜作り方＞

①手羽中半割をさっと洗い、水気をふき取る。
②ポリ袋に調味料を入れ、手羽中を入れもみこむ。
③20分ほどねかせる。
④オーブンを220℃に予熱する。
⑤オーブン皿にオーブンペーパーを敷く。
⑥手羽中の汁気をきり、オーブン皿に並べて焼く。
10分経ったら、焼け具合を見て裏返し、焦げめが軽くつくまで5分くらい焼く。

栗蒸しようかん

＜材料＞	流し箱1個分
あずきあん	400g
薄力粉	40g
片栗粉	大さじ1
シロップ	大さじ3
塩	少々
栗の甘露煮	10個
＜つや寒天＞	
粉寒天	小さじ1/4
水	大さじ3
砂糖	大さじ1

＜作り方＞

①ボールにあんを入れ、粉、シロップ、塩を入れ均一に混ぜ、均一になったら細かく切った栗を混ぜる。
②流し箱に①を入れ、表面を平らにする。
蒸気の立った蒸し器に入れ、強火で40分蒸す。
③40分経ったら一度火からおろし、表面をきれいにする。
④ようかんを冷ましているあいだに、つや寒天を作る。
⑤冷めるまで2時間くらいかかる。

⑥分量の水を鍋に入れ、粉寒天を振り入れる。
混ぜながら煮溶かし、砂糖も加える。
⑦沸騰したら弱火にして、1分くらい混ぜる。
⑧熱いうちにようかんの表面に刷毛で塗る。
⑨5分ほど乾かす。

流し箱から出して切る。

セロリの浅漬け

＜材料＞	
セロリ	2本
塩昆布	10g
塩	小さじ1/4
酢	大さじ1
いりごま	大さじ2
ごま油	大さじ1

＜作り方＞

①セロリは筋を取り、斜め千切りにする。
②袋にセロリ、塩昆布を入れてよくもみ込む。
③よく混ざったら、酢、いりゴマ、ごま油を入れ混ぜる。
④冷蔵庫で休ませる。