

第4回 秋の味覚三昧

【講師】青木クッキングスクール
加藤 重和 先生

地元の食材を使った食育料理教室『秋の味覚三昧!!』を開催いたしました!
今回挑戦した料理は、コチラです↓

- | | |
|----------------|---------------|
| ① きのこと菊菜のわさび和え | ③ 秋刀魚の甘酢焼き丼 |
| ② 蓮蒸し | ④ 焼き茄子と素麺の味噌汁 |



はじめに加藤先生から料理の説明と手順を教えてください、各自4グループに分かれ調理スタート☆

今回は一度、どとどとキャンセルなどもあり参加者が少なかったのですが、前日に予約をくれた方などがいて、定員に達し無事開催できるようになりました!!

加藤先生の実演には、毎回「へえ〜」「おおー」と声を上げたくなるような、豆知識や私たちにも出来る小わざなども教えてくださいました☆

何度も参加者の方々が総立ちになることもしばしば…

先生のお話はとても楽しく皆さんとてもいい雰囲気からのスタートでした!!

やはり魚の三枚おろしに苦戦する方が多かったようです。。。

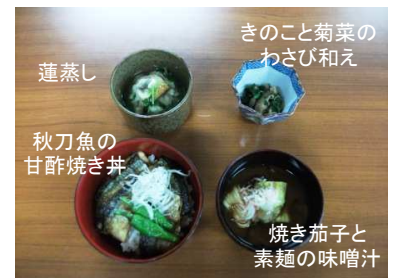
今回のメニューは、日ごろ作る料理にひと工夫加えるとさらに美味しくなる!!

そんなメニューだった気がしました。

「とても美味しくて、楽しかった!!」

「家にある調味料を使っていたので、簡単に作れそう☆」

「金額も安くて、来やすい!!」 という声など頂きました(°^)



誰でも出来ちゃう

小わざコーナー



まめ知識



耐熱用の器がない場合、クッキングシート上に直に置く。蒸し器がない場合は、サランラップに包み茹でてOK!!



●茄子のヘタは、全部取らず少し残しておく、焼いて皮をむく時にヘタを持てば熱くない!!



●魚に片栗粉をつけ、皮の面を下にして置く。全て置いてから火をつける。(←均等に焼くため)身を先に焼くと、皮面がそってしまい、裏返した時、火が届きにくい。



新鮮なレンコンならばすりおろしても、黒くならず、2~3日たっても、色があまり変わらない。

フ子企画

さつまいもの炭火焼き

料理教室当日は、炭火でさつまいもを焼いて皆さんに食べてもらうため、ちやくちやくと準備をしていたのですが…台風12号が石川県にも接近してきている…(;' ;)

風が強いと、火の粉が舞って、山が燃える!!大変だ!!と、いうことで、仕方なく炭火中止。しかし、せっかく準備したさつまいもが無駄になってしまう(;' ;)

そこで加藤先生に相談してみました!!「オーブンで焼けばいい」と言われ、「お願いしますm(-)m」ということで、即答でお願いしました☆