H27年度 男性応援講座

札流！男子厨房

平成27年12月5日・12日（土）

キラッ☆とよた

今年度は男性のクッキング講座を2回に分けて実施しました。より日常的にそして自分なりに（オレ流に）炊事に取り組めるようなレシピを考え、今回はお野菜たっぷりで季節によってアレンジがしやすいレシピを用意しました。

第1回目は各班で作る料理を変えて、お互いに他の班が作った料理をブッフェ形式で試食しました。参加者からは「他の班が作った料理を家で作ってみよう！」という意欲をみせていただけました。

第2回目の自家製味噌の仕込みでは同じものを仕込んでも発酵する環境によって出来上がった味噌の味が違うこと教えてもらい、出来上がった味噌を持ち寄ってまた集まれるといいですねと会話も弾みました。

皆さんが手づくりの料理のおいしさを実感していただけた講座でした。

第1回　オレ流！発想の献立

◆開催日　平成27年12月5日　午前10時

◆場所　キラッ☆とよた　調理実習室

◆参加　15人

◆講師　長谷川　里代　氏

◆　本日のメニュー

①【ミラノ風ミネストローネ】

②【スマッシュ・ド・ポテト】【人参と大根の甘酢和え】

③【明太ポテト】【大根となめこの味噌煮】【人参しりしり】

15名の受講者は4つのテーブルに分かれ、上記の①～③のメニューのいずれかを作りました。

各テーブルで出来上がった料理は大皿に盛付け、中央のテーブルに持ち寄りブッフェ形式でいただきました。

第2回　オレ流！味噌を仕込む

◆開催日　平成27年12月12日　午前10時

◆場所　キラッ☆とよた　調理実習室

◆参加　９人

◆講師　横江　晴菜　氏

◆　本日のメニュー

①【自家製　赤味噌】仕込み

②【大豆コロッケ　味噌ソース】

③【ヤーコンのきんぴら】

④【蒸し野菜・水菜サラダ　塩麹和え】

【赤味噌を仕込みました】

・ゆでた大豆をつぶす。大豆のゆで汁をひと肌まで冷まし、
麹（米麹・豆麹）に混ぜる

・つぶした大豆が冷めたら麹と塩をあわせる

・容器に空気を抜きながら詰めていく

・表面を平らにならし、塩をふっておく

・焼酎を浸したさらし木綿をぴったりとかぶせ、その上にわさびを
しぼる

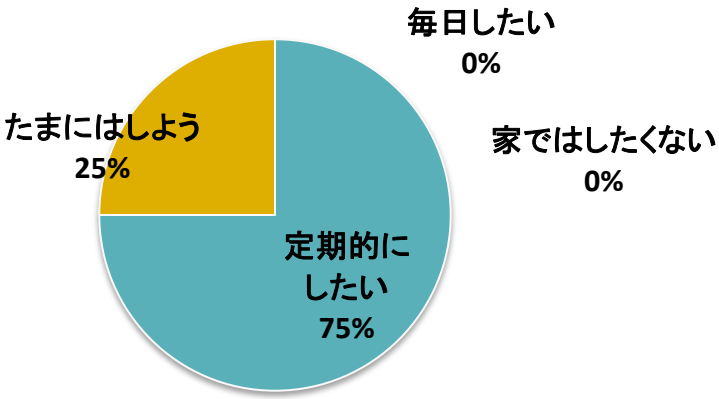
・ふたをして冷暗所において半年ほど発酵させる

【大豆コロッケ　味噌ソース】【ヤーコンきんぴら】【水菜サラダ・蒸し野菜】

講師の自宅で採れた有機野菜をふんだんに使い、名古屋コーチンの卵を卵かけご飯にして
ボリュームのあるメニューに仕上がりました。

【アンケート結果】

料理に対する今の気持ち



参加者の声

☆ 料理はしたことがなかったが、これを機会に覚えていきたい

☆ 今ある材料ですぐに作れるようにバリエーションをできるようにしたい

☆ 子どもが好きなメニューを作って食べさせたい

☆ ミラノ風ミネストローネを試食し忘れたので、ぜひ作って食べたい

☆ 季節ごとに野菜を変えるので変化があっておもしろそう

☆ 「切る」ことに苦手意識があるので何回もやって慣れていきたい

☆ 身近にある材料でこんなにたくさんのおいしいものが出来るとは！

☆ やればできる

☆ 皆でワイワイ食べる楽しさと、日頃台所にある材料でできるので各メニューにチャレンジしたい

☆ 色々なメニューを紹介してくれたのが良かった。家にある材料を使ってアレンジできるようなネタになりました

☆ レシピがとても分かりやすく、とても参考になりました

☆ オレ流！男子厨房を今後も続けてほしい

☆ 素材を生かした料理とても良かった