

フランス料理教室・大人の料理教室

石川県立生涯学習センター能登分室

はじめに

大変好評であった「フランス料理教室」と「大人の料理教室」を今年度も引き続き、開設した。料理に興味があり、自分で料理を作り、楽しく食べたいという思いの人が集まっただけの開催となった。

能登には、山海の豊富な食材があり、海外からも多くの方々が、能登の料理を楽しみに訪れている。昨今、地域の方々も様々な料理方法で楽しみたいという気持ちがあり、いっそう料理教室への期待が高まっている。

石川県社会教育協会のご支援を受け、能登校でも大変人気の高い講座となっている。

一 フランス料理教室

「家庭でできるフランス料理」

○趣 旨 輪島市のフランス料理店オーナーシェフの指導による料理を能登分室の調理室で実際に作り、楽しく試食する。



○日 時 十月十九日(月)
十時～十三時

○講 師 池端 隼也 氏

○定 員 十一名

○材料費等一人 2100円

まず、シェフの池端隼也さんがこの日の食材用に、前日、自ら山に入りキノコを採取してこられたと聞いて感激した。

本場のフランス料理を、輪島市をはじめ能登の人々に、よりおいしく味わってもらいたいとの熱い思いが伝わってきた。

調理室では、実演を間近で見ながらの説明に味見が加わり、受講生は全感覚を使って学び、その後は各グループで、実際に調理した。そして、参加者全員で楽しく、豪華でおいしいランチタイムを過ごした。

フランス料理教室レシピ紹介

☆真鯛のポワレと大根のサラダ (3〜4人前の料理)

*材料

- 1 真鯛の切り身 4枚
- 2 大根 適量
- 3 玉葱 1/4
- 4 リンゴ酢 50cc
- 5 白ワイン 150cc
- 6 コーンスターチ 適量

*調理

- ① フライパンにオリーブオイルをひき、十分に加熱し、鯛の切り身の皮目を下にして焼く。大根は塩少々でゆでる。
- ② ソース・ヴァンブランを作る。
- ③ 玉葱1/4のみじん切りとアインチョビ4匹を炒める。
- イ リンゴ酢50cc、白ワイン

- ウ 150ccで煮詰める。
- ウ 鯛のあらのだし汁でたき、バター100g、コーンスターチ適量を加える。
- エ 塩、胡椒で味を整える。

☆キノコのリゾット

(3〜4人前の料理)

*材料

- 1 米(洗わない) 1合
- 2 玉葱 1/4
- 3 ブイヤベースのだし
- 4 白ワイン(日本酒) 300cc
- 5 鶏モモ肉 50cc

*調理

- ① 鍋にオリーブオイル、バターを入れ加熱する。玉葱のみじん切り、鶏肉、白米を入れ炒める。
- ② 白米の表面が透明になったら、白ワインを加えて煮詰める。
- ③ ブイヤベースのだしを入れて、白米が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 仕上げに、塩と胡椒、パルメザンチーズを加える。

☆加賀棒茶のパバロア

(15人前)

*材料

- 1 牛乳 500cc
- 2 生クリーム 500cc
- 3 砂糖 120g

- 4 加賀棒茶 30g
 - 5 ゼラチン 1リットルに1gの割合
- *調理**
- ① 牛乳・生クリームを沸かす。
 - ② 加賀棒茶を入れる。
 - ③ 砂糖を入れる。
 - ④ ゼラチンを入れる。



二大人の料理教室

「秋の食材で彩り良く」

秋ごはん＆スイーツを

- 趣旨** 秋の食材を生かした手軽な料理作りを楽しみむと共に、地域の食文化や健康食の理解も深める。

- 日時** 十月三日(土) 十時～十三時
- 講師** 沖崎 美子 氏
- 定員** 八名



○材料費等一人 650円

講師の沖崎美子さんは、地域活動栄養士として、公民館等で年間十数回の料理教室を開催されている。また、その傍らで、若い頃からの夢「障がいのある方に、食を通じた支援をすること」を実現するために、毎日、障がいの者の作業所やグループホームで、食事の提供に携わっている。

また、参加者全員との会食の折に、たくさん旬の食材の彩りや総カロリーについて説明され、食生活と健康の関わりについて話された。

今回は秋の食材を用いて短時間で作ることができる料理をお願いした。実習は、参加者五名が二班に分かれて行った。当日のメニュー六品を紹介する。

☆鮭と野菜(きのこ)の塩麹蒸し

*材料(2人分)

鮭切り身(2切れ) / えのき(40g) / しめじ(40g) / 生しいたけ(30g) / エリンギ(30g) / 塩麹(20g) / すだち(1/2個) / 玉葱(適宜) / 人参(適宜)

*作り方

下ごしらえ

玉葱、生しいたけはスライス。人参は短冊切り。えのき・しめじは石づきを取り、ほぐす。エリンギは、食べやすい大きさに切る。

① スチームケースにキノコや野菜を入れ、塩麹を入れて混ぜ合わせる。

② ①の上に鮭をのせ、ふたをして電子レンジで5分蒸す。

③ 蒸しあがったら皿に盛りつけ、すだちを添える。

※アルミホイルに包み、フライパンで蒸すこともできる。

〈二人分の栄養価〉

エネルギー1111キロカロリー、蛋白質15・8グラム、塩分1・4グラム

※麹にはでんぷんやたんぱく質を分解する酵素が多く含まれている。その働きは、食材を柔らかくすると同時に、甘味や旨味をもたらす。さらに、乳酸菌や酵母の働きで生まれる味も加わり、料理をおいしくしてくれる。また、発酵食品に

含まれる乳酸菌が腸内環境を整え、免疫力を高めるなど、体質改善効果があるとされている。最近では、塩麹が万能調味料として色々な料理に取り入れられるようになった。

☆青菜としらすのねぎ和え

*材料(2人分)

小松菜(140g) / しらす干し(大さじ1・1/2) / ねぎ(20g) / ごま油(少々) / 醤油(小さじ2/3)

*作り方

① 小松菜は茹でて3cmに切る。しらす干しはさつと茹でる。

② ねぎは小口切りにし、①の材料と混ぜ、ごま油と醤油で調味する。

〈二人分の栄養価〉

エネルギー61キロカロリー、塩分1・2g

☆きのこ汁

*材料(4人分)

里芋(2個) / オクラ(2本) / なめこ(1パック) / 出し汁(4カップ) / 醤油(大さじ1)

*作り方

① 里芋は、5ミリ厚さの半月切りにする。オクラはがくを取って塩少々をまぶし、板ずりして洗い、3ミリ厚さの小口切りにする。なめこはザルに入れ、熱湯をかける。

- ② 鍋に里芋とだし汁を入れて強火にかけ、煮立ったら弱火にして3分ほど煮る。残りの①も加えて2分ほど煮、醬油で調味する。
- 〈二人分の栄養価〉
エネルギー33キロカロリー

☆車麩のピカタ

*材料(2人分)

- 車麩(2枚20g) / 小麦粉(小さじ2) / 卵(1個) / パセリ(30g) / 油(小さじ1)
A(調味料) 出汁(1カップ)、砂糖(小さじ2)、薄口醤油(小さじ1)

*作り方

- ① 車麩は水に浸して戻し、水気を絞る。鍋にAを入れて火にかけ、一煮立ちしたら車麩を加えて味を含ませ、軽く絞る。
- ② ①の車麩に小麦粉を薄くはたく。ボールに卵を溶き、パセリを混ぜ、車麩を入れて絡ませる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を入れて両面をこんがり焼く。器に盛り、パセリなどを添える。

☆さつまいもごはん

*材料(4人分)

- 米(2合) / 塩麴(大きじ1強)
さつまいも(150g)

- *作り方**
- ① 米を洗い、水けを切って炊飯器にセットする。
- ② 塩麴を加え、2合の目盛まで水を加える。
- ③ 1.5センチ厚さのいちじょう切りにしたさつまいもを加え、炊く。



☆抹茶と小豆のシフォンケーキ

*材料(18センチ角の型1個分)

- 卵黄生地 卵黄(3個) / 水65cc / 油(55cc) / 薄力粉(70g) / 抹茶(6g) / メレンゲ 卵白(3個) / グラニュー糖(65g) / ゆで小豆(90g) / 生クリーム(適宜)

*作り方

- ① 卵黄生地 ボールに卵黄を入れ、泡だて

- 器でほぐす。水、油の順で混ぜる。
- ② ふるった粉を混ぜる。
- ③ メレンゲ ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーでほぐす。グラニュー糖を3回に分け加え、角が立つまで泡立てる。
- ④ 卵黄の生地、メレンゲを3回に分けて混ぜ、型に入れる。
- ⑤ ゆで小豆の半量を入れ、型をぬれ布巾の上でトントンと打つ。残りのゆで小豆を散らし、160度で30分焼く。
- 仕上げ**
- ⑥ 型を逆さにして冷ます。
- ⑦ 型から出し、切り分けて泡立てた生クリームを添えてトッピングを飾る。

参加者の皆さんは、すぐにうちとけて楽しい雰囲気の中、協力しながら、手際よく料理作りを行っていた。レシピを基に要点を確認し、疑問点は積極的に講師に質問するなど、充実した料理教室となっていた。

旬の食材がいっぱいの料理が並べられ昼食会となった。献立の多さに食べきれぬのかと思ったが、野菜が盛りだくさんであり美味しく完食することができた。秋をまらんと食しながらの楽しい会となった。

次年度も開催してほしいという声が多く聞かれた。



おわりに

今年度も、この二つの講座を開催するにあたり、お二人の講師から格別のご厚情を賜り、さらに、石川県社会教育協会並びに奥能登二市二町の関係機関よりきめ細かなご支援を賜りましたことに、心より感謝申し上げます次第である。