

～ 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：鷺見さん（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鷺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も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、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、講師の鷺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。講師の鷺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)		<作り方>
木綿豆腐	1/2丁	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。 大根 100g 人参 40g ごぼう 50g 里芋 200g ゴマ油 大さじ1
鶏もも肉	80g	②鶏肉…2cm角に切る。
干し椎茸	3個	③豆腐…ペーパーに包み、軽く水けをきる。
大根	100g	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。
人参	40g	⑤出しともし汁を加える。具材となじませる。
ごぼう	50g	煮立ったらアクをとり弱火の中火で12～13分煮る。
里芋	200g	野菜が柔らかくなったら、酒、しょうゆ、塩で調味する。
ゴマ油	大さじ1	⑥ねぎを小口切りにして、散らす。
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	

根菜の浅漬け		
<材料>		<作り方>
大根	250g	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。
人参	30g	赤唐辛子は水につけ種を取り、輪切にする。
塩昆布	10g	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。
赤唐辛子	1/2本	③冷蔵庫で休ませる。
しょう油	小さじ2	
酢	小さじ2	
塩	少々	

栗蒸しようかん		
<材料>		<作り方>
あずきあん	400g	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。
薄力粉	40g	②流し箱に①を入れ、表面を平らにする。
片栗粉	大さじ1	蒸気の立った蒸し器に入れ、強火で40分蒸す。
シロップ	大さじ3	③40分経ったら一度火からおろし、表面をきれいにする。
塩	少々	④ようかんを冷ましているあいだに、つや寒天を作る。
栗の甘露煮	10個	⑤冷めるまで2時間くらいかかる。
<つや寒天>		
粉寒天	小さじ1/4	⑥分量の水を鍋に入れ、粉寒天を振り入れる。
水	大さじ3	混ぜながら煮溶かし、砂糖を加える。
砂糖	大さじ1	⑦沸騰したら弱火にして、1分くらい混ぜる。
		⑧熱いうちのように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。

帆立の混ぜご飯		
<材料>(4人分)		
米	300g	①米は研いで水につけておく。
帆立缶	小1缶	②油揚げは湯通しして縦半分に切り千切りにする。
油揚げ	1枚	③人参は2cm長さの千切りにする。
人参	50g	④帆立は汁をきっておく。汁は取っておく。
酒	大さじ1/2	⑤米の水をきる。
しょう油	大さじ1/2	帆立の汁と水を合わせて360mlにして米に入れる。
塩	小さじ1/2	材料、調味料も加えて炊く。
帆立の汁		⑥炊けたら、混ぜて蒸らす。
水	360ml	⑦茶碗に盛り、のりをかける。
刻み海苔	少々	

手羽中焼き		
<材料>(4人分)		<作り方>
鶏手羽中半割	400g	①手羽中半割をさっと洗い、水気をふき取る。
しょう油	大さじ2	②ポリ袋に調味料を入れ、手羽中を入れもみこむ。
酒	大さじ2	③20分ほどねかせる。
みりん	大さじ1	④オーブンを220℃に予熱する。
にんにく	大さじ1/2	⑤オープン皿にオープンペーパーを敷く。
しょうが	大さじ1/2	⑥手羽中の汁気をきり、オープン皿に並べて焼く。
		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。

セロリの浅漬け		
<材料>		<作り方>
セロリ	2本	①セロリは筋を取り、斜め千切りにする。
塩昆布	10g	②袋にセロリ、塩昆布を入れてよくもみ込む。
塩	小さじ1/4	③よく混ぜたら酢、いりゴマ、ごま油を入れ混ぜる。
酢	大さじ1	④冷蔵庫で休ませる。
いりごま	大さじ2	
ごま油	大さじ1	