

「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

昨年度まで好評であった「男の料理教室」と「大人の料理教室」を今年度も引き続き、「フランス料理教室」と「大人の料理教室」という形で開設することにしたところ、料理に興味があり自分で料理を作って食べてみたいという思いの人が集まった。この2講座は石川県社会教育協会と共催の講座であり能登校でも大変好評なもののひとつである。

一 フランス料理教室

「家庭でできるフランス料理」

○趣 旨 手軽にできるフランス料理の作り方を学ぶもので、今回だけに終わらず家庭でも作ることができるような手軽なものとする。

○日 時 六月二十六日(月) 十時～十三時

○講 師 池端 隼也 氏

○定 員 十二名

○材料費 一人 千二百円

講師の池端さんは輪島市出身で大阪の調理師専門学校を卒業後、

大阪のフランス料理店で7年間勤務した後、フランスに渡り5年間本場のフランス料理を勉強され、輪島市に戻り能登で初めてのフランス料理店「ラトリエ ドゥ ノト」を開店した。
本場のフランス料理を、輪島市をはじめ能登の人々には是非味わってもらおうとともに、今以上に能登地域が元気になるようにとの熱い思いを持っている。
当日は4班に分かれレシピの説明をうけて調理を開始した。時間が進むにつれて個々の役割分担が自然にできあがり段取りよく進んだ。



参加者の中には何人も同店で食事したことのある方がおり、その調理法を直接学べるとあって、大変熱心に興味を持って、楽しそうに調理していた。先生のお褒めを頂くほどの出来映えで、チームワークの良さが発揮され充実した講座となった。
さて、当日のメニューから4品紹介するが、その都度先生の指導を仰ぎ、手際よくおこない、予定時間どおりに仕上げる事ができた。



☆お豆の冷製スープ

材料(5人分)
グリーンピースなど(250g)
玉ねぎ(40g)／ベーコン(10g)
／牛乳(250g)／塩(適量)
胡椒(適量)／オリーブオイル(適量)

作り方

- ①玉ねぎ、ベーコンをオリーブオイルでじっくり炒める。
- ②牛乳を入れて沸かす。
- ③グリーンピースを入れる。
- ④塩を入れて再び沸かす。
- ⑤グリーンピースが、柔らかくなったらミキサーにかける。
- ⑥できあがったものを冷やす。

☆真鯛のポワレ、ラトトウイユ添え

材料(5人分)

真鯛5切れ／小麦粉(適量)／玉ねぎ(1個)／セロリ(半本)／ニンニク(2片)／鷹の爪(1ヶ)／アンチョビ(1枚)／トマトホール缶(200g)／白ワイン(80cc)／ローリエ(少々)／なす(1本)／ズッキーニ(1本)／パプリカ(1個)／プチトマト(10個)／オリーブオイル(適量)／塩・胡椒(適量)

作り方

- ①ニンニク、鷹の爪をオリーブオイルで炒める。
- ②ニンニクが少し色づいてきたらアンチョビを入れる。
- ③玉ねぎ、セロリを入れ、炒め、

- 白ワインを入れ、アルコールを飛ばす。
- ④ ホール缶のトマトを加える。
 - ⑤ ロリーエを入れて、約1時間煮込む。
 - ⑥ なす、ズッキーニを揚げる。
 - ⑦ プチトマト、パプリカを炒める。
 - ⑧ トマトソースの鍋に加える。
 - ⑨ 約1時間、コトコト炊く。

☆ヨーグルトのクレームダンジュ

材料(6人分)
 ヨーグルト(適量) / 生クリーム(150g) / イタリアンメレンゲ(200g)

作り方

- ① ヨーグルトをザルにあげて水気を切る。
- ② 生クリームを泡たてる。
- ③ イタリアンメレンゲを作り、冷やす。(砂糖と水を火にかけて加熱し、泡たてた卵白とシロップを入れたもの)
- ④ 全部を合わせる。

☆新玉ねぎのババロワ添え

材料(4人分)
 新玉ねぎ(2個、約250g) / 牛乳(100g) / 塩・胡椒(適量) / ゼラチン(全体量の1.5%)

作り方

- ① 新玉ねぎを皮付きのままアルミで包んでオーブンに1時間入れる。
- ② 柔らかくなったたら、牛乳を入れ

- てミキサーにかける。
- ③ 塩・胡椒で味付けし、全体量の1.5%のゼラチンを加えて2〜3時間冷やす。



できあがった料理を参加者全員で味わい、好評のうちに終えることができた。受講者のアンケートによれば、「フランス料理が手軽に作れることがわかった」「来年度も参加したい」など、この講座をきっかけにフランス料理に取り組む意欲を示す声が多くあがり、次年度以降の講座に生かしていきたい。

二大人の料理教室

「秋の味覚を楽しみましょう」

- 趣旨 秋の食材を生かした手軽な料理作りを楽しむ地域食文化や健康食にも理解を深

- める。
- 日時 十月十四日(土) 10時〜13時
- 講師 沖崎 美子 氏
- 定員 十二名
- 材料費 一人 六百円
- 講師の沖崎美子さんは地域活動栄養士として、公民館等で料理教室の講師をされている方である。栄養士の資格が職業に生かされるだけでなく、家庭において家族の介護にも生かされてきたお話もさられて、食生活から健康な心身が作られることを受講生に話されていた。



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、4班に分かれて行った。当日のメニュー6品を紹介する。

☆高野豆腐入り照焼ハンバーグ

材料(4人分)
 鶏挽肉(150g) / 高野豆腐(2個) / 玉ねぎ(1個) / だし汁(3/4カップ)
 [A] (卵1、片栗粉大さじ2、塩小さじ1 / 3、胡椒少々、しょうが汁少々)
 [B] (酒大さじ2、しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ1、みりん大さじ1、水1 / 4カップ)

作り方

- ① 高野豆腐をすりおろし、だしをかけて10分置く。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 挽肉、①、[A]を合わせ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②をスプーンなどで一口大にすくい入れ、平らにして両面に薄く焼き色をつける。[B]を加え、フライパンを揺すりながら汁気が無くなるまで焼く。

☆秋ご飯

材料(4人分)
 フライパンで5分程煎った黒豆(40g) / 食用菊(少々)
 [A] (米2合、水2合、切りめを入れただし昆布5cm角)
 [B] (種を取り、みじん切りにした梅干し1個、酒大さじ1)

作り方

- ① 炊飯器に[A]を入れ、30分ほど浸す。

- ②①に黒豆と「B」を入れ、一混ぜして炊く。
- ③器に盛り、菊の花を散らす。

☆魚つみれの野菜あん

材料（1人分）

すり身魚（60g）／春菊（50g）
 ／にんじん（20g）／だし汁（1
 カップ弱）／おろししょうが
 （少々）／しょうゆ（小さじ1）
 みりん（小さじ1）／片栗粉（小
 さじ1）／水（小さじ2）
 「A」（長ネギのみじん切り20g、
 おろししょうが少々、片
 栗粉小さじ1）

作り方

- ①いわしは食べやすい大きさに細かく切って包丁でたたく。「A」を加えて混ぜる。
- ②春菊は2cmの長さに切る。にんじんは短冊切りにする。
- ③鍋にだし汁とにんじんを入れて火にかけて、沸騰したらしょうがと①を入れ火が通るまで煮る。
- ④しょうゆ、みりんを加え沸騰したら水で溶いた片栗粉を加え、ひと煮立する。

☆鶏ひき肉団子と大根のこっくり煮

材料（4人分）

鶏挽肉（200g）／大根（1本）
 ゆずの皮千切り（少々）／だし
 汁（3カップ）
 「A」（ねぎのみじん切り2分
 の一本、片栗粉大さじ1、
 卵1個）

「B」（酒大さじ2、しょうゆ大
 さじ2、砂糖大さじ1と
 1/2、みりん大さじ1）

作り方

- ①大根は皮を厚めにむき、2cm厚さの半月切りにする。5分ほど下茹でをし、水気を切る。
- ②ポウルに挽肉と「A」を入れてよく練り混ぜ、直径2cmくらいに丸める。
- ③鍋にだし汁1カップと「B」をいれ中火にかけ、煮立ったら②を入れて2、3分煮て取り出す。
- ④③の鍋に残りのだし汁と大根を入れて煮汁が少し残る程度まで、弱火で20分～30分煮る。
- ⑤最後に肉団子を④に戻し入れ温める。器に盛り、ゆずの皮をのせる。

☆キノコ汁

材料（4人分）

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

作り方

- ①里芋は5mmの厚さの半月切りにする。オクラはがくを取って塩少々（分量外）をまぶし、板ずりして洗い、3mmの厚さの小口切りにする。なめこはザルに入れた熱湯をかけ、ねぎは小口切りにする。
- 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分程煮る。残りの①も加えて2分ほど煮、醤油で調味する。

☆果物のみぞれあえ

材料（4人分）

大根（320g）／きゅうり（1
 ／2本）／柿（1／2個）／塩
 （少々）
 「A」（酢大さじ2強、砂糖大さ
 じ2強、塩小さじ1／2）

作り方

- ①大根は皮をむき5、6cmの長さの千切りにする。きゅうりは、斜め薄切りにして、千切りにする。柿は皮をむき、千切りにする。柿は皮をむき、千切りにする。柿は皮をむき、千切りにする。柿は皮をむき、千切りにする。
- ②ポウルに、大根ときゅうりを入れ、塩を振って軽くもみ、しんなりするまで置いてよく絞る。
- ③別のポウルにAを混ぜ、あわせ酢をつくり、②の野菜と柿を入れて和える。



参加者の皆さんは会話しながら手際よく料理し、大いに楽しんでいる様子だった。ポイントになる点は先生に確認し、質問をするなど、料理教室としても好ましい形態になっているように感じた。



できあがった料理がテーブルに並べられ昼食会となった。健康的な具沢山のキノコ汁と萩ご飯などが盛りつけられた料理に食が進んだ。料理についての会話も大いに盛り上がり、次年度も開催してほしいという声が多く聞かれた。最後に、今回の2つの講座には石川県社会教育協会並びに奥能登二市二町の関係機関の支援をいただいたことに感謝申し上げる次第である。