



2024.7

20年ぶりの新札発行。東京都知事選では小池百合子氏が3選。大谷翔平選手の活躍は続き、日米500打点超えとメジャー通算200本塁打を達成した。パリ五輪が始まった。

(公社)宇佐市シルバー人材センター



鶏の南蛮漬け

南蛮酢 かつおだし 5
酢 3
砂糖 2
カトレア白 1

鶏肉を皮側からパリパリに焼く(塩コショウ)
鶏肉を焼いたフライパンで玉ねぎを炒める。



きゅうりをつける (にがうり、青しそ、ニラ)

きゅうりを一口大にカット
しょう油 300
酢 100
砂糖 大さじ1
ごま油 大さじ1

青唐辛子を加えるときゅうりの緑色を保つことが出来る



タコを茹でる

生タコ 塩でもむ
ゆで時間
沸騰後50秒 レア
沸騰後 3分 完全に火が通る

お湯の中に酢を入れると
タコの皮がむけにくくなる



ねぎ味噌

ねぎ、にんにく1片、青とうからし
麦味噌 1
砂糖 1



ピーマンの肉詰め

生ピーマン

鶏肉と玉ねぎのみじん切を炒め
塩こしょう
砂糖
カトレア白
カレー粉で味付け

酢味噌

卵黄 4個
白みそ 250g
酒 100CC
酢 100CC
砂糖 200g
辛子 適当

火にかけて焦げないように練る

トマト味噌

卵黄 4個
白みそ 250g
酒 100CC
トマトピューレ 100CC
砂糖 200g
辛子 適当
ワイン 適当

火にかけて焦げないように練る



タコ

タコは薄切りにする。
生姜の絞り汁で和える。
きゅりは塩もみ
酢味噌をかける。

甘酢

酢1 昆布だし1 砂糖 1/2 沸かす



トマト鍋

出汁: 昆布だし+コンソメ+トマトピューレ

具材・豚バラ肉、レタス、玉ねぎ



茄子のこねり

乱切した茄子をたっぷりの胡麻油で炒める。
茄子が油を吸う。
酒をかけて茄子に火を通す。
砂糖、しょうゆ、粉末のいりこ、小麦粉で
整える。



苦瓜のふりかけ

にがうり、ちりめん

苦瓜を炒めちりめんを入れて
カトレア白、砂糖少々で味付け



ピザ

市販のピザ(ナポリピザ)を使って

○オリーブオイル

ちりめん+にがうり+大根おろし+

○ピザソース

しめじ+枝豆+チーズ

○ピザソース

ベーコン+グリーンアスパラ+チーズ





身近な旬の食材を使い、見事なお料理が出来、感動しました。参加者全員同感だと思います。参加申し込みにためらいましたが結果的に良かったです。

簡単に普段使っている材料で作れるので参加して良かったです。

すぐ、簡単に料理が出来て良かったです。ゴーヤ料理もレパートリーが増えて良かったです。

すぐにも作れそうな料理もあったので、早速作る予定です。会員さんとも、より親しくなれたようで嬉しいです。

材料が同じであっても目先の事ばかりで料理をしていました。調味料の使い方で、全く違うことになることに感動しました。

初めてでしたが、楽しく受講できました。

今回の講習会の感想をお願いします。

先生のユーモラスの中にもとても良いお言葉であったり、とにかく話術に引き込まれていきました。とても楽しかったです。

料理を楽しく、おいしく、手軽に

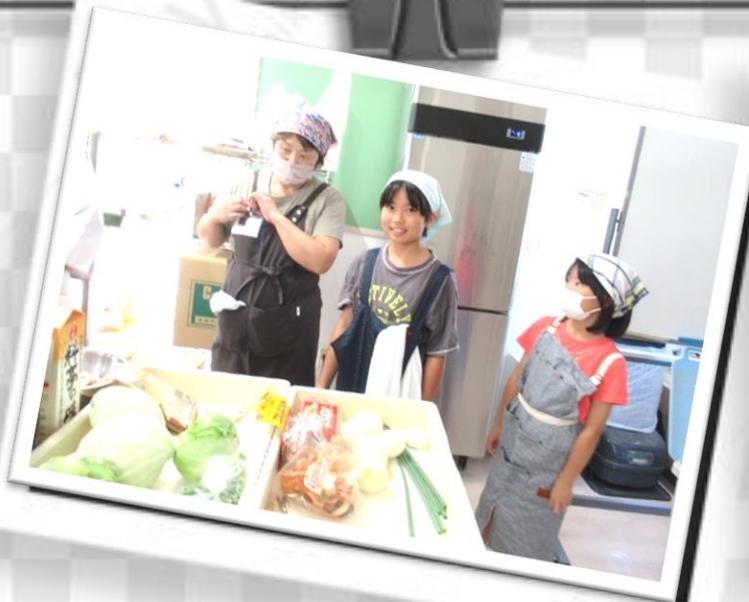
簡単に出来る料理をたくさん習い、毎日の献立に作ってみようと思った。

大変楽しく受講することができました。お話も楽しく要所要所でポイントを押さえた話が聞けました。家庭でもすぐ実践できそうです。

初めての参加でした。日本料理がとても簡単に出来ることに感動し、目からウロコに感激を覚え、日常の料理への取組に意欲がわきました。

次回はいつですか？また参加したいです。湯布院のお店にも行ってみたいです。

今回の講習会の感想をお願いします。



ピザのきじにみそをぬるのがむずかしかったです。
みそをぬるのがむずかしかっただけ
どがんばりました。
またいきたいです。りゆうは、また
ごはんをつかって大きくなったら
ごはんや」さんになりたいからです。



にがうりの一番にがいところは外が
わのポコポコしているところが一番
苦いということがわかりました。料理
を作っているとおろをみて楽しかっ
たので、また次にあるときはいきたい
です。
新江さんが作ってくれたごはんがと
てもおいしかったです。ま受講したい
です





調理講習会 2024.7.24.31 Produced by shin-e