



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。
きゅうりは塩もみ
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

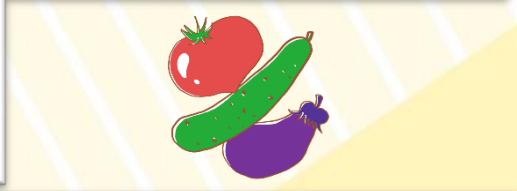
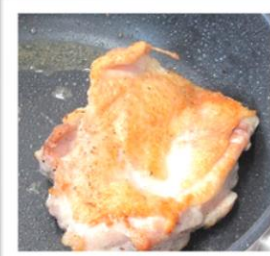
ちりめん+にがうり+大根おろし+

○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。参加申し込みのために良かったです。

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ががんばりました。
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