

料理講座



第4回

テーマ「おもてなし料理」

日時：12月 21日(土) 10:00~



○そばずし ☆ポイント 帰省や来客の際にも簡単にできる! ☆見栄えもばっちり



・輪ゴムでとめて茹でると2~3本ずつ取り出せて良いです。



・茹でておく。



・甘辛く味付けしておく。



・手前3分の2、具材を置く。1枚の海苔に200g程度のそばだと巻きやすい。



・味付けいなりにとッピング☆



そばずし

材料(1本分)

- ・そば乾麺 40g (生そば 60g)
- ・焼きのり 1枚 (1.5枚)
- ・卵焼き 1/4個
- ・みつば 3本
- ・生しいたけ 2枚
- しょうゆ
- さとう
- だし汁 少々

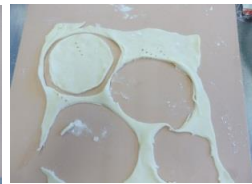
作り方

- ①そばをゆで、水気を切る。
- ②みつばをさっとゆでておく。
- ③しいたけは、薄切りにし甘辛く煮る。
- ④のりの上にそば、みつば、しいたけの煮付、卵焼きをのせて巻く。
- ⑤1本を5~6ケに切り分ける。
- ⑥つけ汁は別の器に盛り付ける。

○プチパイ ☆ポイント 具材はお好みのものを! ツナ&マヨ、冷凍ピラフなど...☆



・1枚を半分に切る。



・好きな形に抜く。
・フォークで穴をあける。



・端の部分は、1cm幅の淵の部分にする。



・卵黄...
①ふちどりをつなく。
②つやだしのため。



※高さを出したければ、淵を重ねる。



・具材をのせる。
・つやだしを塗り、再びオープンへ。
※中心の物が、火の通っているものであれば、パイ生地は焼き目が付く程度で良い。

プチパイ

材料(4個分)

- パイシート 4個分
- お好みの具

今回は、
・ポテトサラダ
・ボロネーゼ



作り方

- ①パイシートを円形に4個分抜いておく。
- ②回りに1cm幅弱にふちどりをする。
- ③オーブンで250℃以上の強火にして焦げ目がつくまで焼き、途中で温度を下げて(180~200℃)5分焼く。
※中心の物が、火の通っている物であれば、パイ生地の方は火が通る程で良い。
- ④中心にお好みの物を入れる。

○パリジャンサラダ ☆ポイント 葉物や彩りの良い野菜を選ぶと素敵です! 簡単!



・型で抜いて、好きな形にしても可愛い飾りに。



・由向きをする。



・お好みのドレッシングで◎



パリジャンサラダ

材料

- ・レタス
- ・ブロッコリー
- ・コーン
- ・トマト 等

作り方

- ①旬のお好みの色とりどりの野菜を食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付ける。

お好みの野菜を使用してください。

フランス・パリの市場には葉物専門店が沢山あります。綺麗な葉物レタスなど、彩り野菜を使うサラダから名前がきています。

第5回

テーマ「お魚を使った料理」 日時：2月 1日(土) 10:00~ 場所:遊戯室

◎調理実習はなく、お子さんと一緒に参加できます。無料で参加できます。(試食・レシピ紹介・質疑応答)

◎予約人数10名で締め切りとなります。参加される方は1週間前までにお申し込みください。

参加者の方からお声を頂いた、「鮭」「シーチキン」などの食材を使った料理を検討中です☆今年度最後の講座となります!是非、ご参加ください!