

親子料理教室

平成 30 年 7 月 29 日 (日) 10:00~13:00 富士根南公民館調理室

「ふじのくに食の都づくり」マエストロシェフに学ぶ

夏の地場食材を活かした味覚料理教室で五味をあじわい、親子で一緒に食について考えよう



「夏野菜を手作りソースマヨネーズで」

(4人分) サニーレタス・リーフレタス・ルッコラ・マスタードリーフ等の葉物野菜 キューリ・トマト・ピーマン・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも等の季節野菜 卵黄1個 白ワインビネガー10cc デイジョンマスタード小スプーン1 EXV オリーブオイル 150cc 塩・コショウ適量

1. じゃがいもは茹でて皮をむき食べやすい大きさに切る。
2. 葉物野菜は水洗いし、良く水を切り、食べやすく手でちぎる。
3. 他の野菜は食べやすくスライスしたり、カットする。
4. ボール(あればガラス製)に常温の卵黄・白ワインビネガー・デイジョンマスタード・塩・コショウを入れ、ホイッパーで良くかき混ぜながらEXVオリーブオイルを少しずつ加え混ぜ合わせ、ソースマヨネーズを作る。
5. 器に1. 2. 3. を彩よく盛り付け、塩をふり、4のソースマヨネーズを添える。

「高原ポークロース肉の厚切りと野菜のソテー」

(4人分) 豚ロース肉厚切り 200g×2枚 茄子・ゴーヤ・インゲン・プチトマト等適量 塩・コショウ適量

1. 豚ロース肉は脂の部分に包丁で細かく切り込みを入れ、プチトマトはハーフに、他の野菜は食べやすい大きさに切る。

2. 1の豚ロース肉両面に塩・コショウし、熱したフライパンで脂を下に肉を立てて焼き始め、脂が十分に溶けたら肉を寝かし、片面からソテーする。
3. 2のフライパンの空いた所に1の野菜を入れ、塩・コショウをふり、野菜もソテーし火を入れ取り出す。
4. 豚ロース肉に半ば火が入ったら、肉を返してもう片面もソテーし火を入れる。
5. バットに肉を取り出し、温かい所で十分に休ませ、人数分に切り分ける。
6. 皿に5と3の野菜を盛り付ける。

「平飼いの精卵のバターマフィン」

(アルミカップ7号 7個)卵1個 グラニュー糖50g 薄力粉50g ベーキングパウダー2g(ティースプーン1)
無塩バター60g

1. 鍋にバターを入れ、火にかけて溶かし、粗熱をとる。
2. 薄力粉とベーキングパウダーはふるいにかける。
3. ボールに全卵とグラニュー糖を入れ、ホイッパーでかき混ぜる。
4. 2を加え混ぜ合わせ、次に1も加え混ぜ合わせ、生地を2時間以上休ませる。
5. 4をアルミカップに30g(7分目ほど)入れ、オーブン用バットに載せ、200℃に熱したオーブンで15分程焼く。
6. 中央が膨らみ、きつね色に焼けたら、網の上に取り出し冷ます。

MEMO

富士山麓の自然環境が育む恵み、季節の地場食材に感謝し、親子で美味しい料理を作りましょう。
料理に含まれた五味を味わい、五感の一つ味覚を磨こう。

五味 : 塩味・酸味・苦味・甘味・旨味

五感 : 視覚・聴覚・臭覚・触覚・味覚

生きていくために最も大切な食、健全でおいしい食生活、テーブルマナーと食文化も交えて、みんなで一緒に楽しみましょう。

食育は、家族みんなで我が家の食卓で。