

☆大将から習う「旬の魚で本格和食料理教室」を開催しました！
くわが村団体名:ななえの食を考える会>



@NANASHOKU2015



10月15日(火)に七飯町文化センターで開催された『ななえの食を考える会』が主催の大将から習う「旬の魚で本格和食料理教室」に参加しました！

『ななえの食を考える会』は、旬の食材を使った料理教室などの「食」に関する活動を行っており、10月15日(火)には七飯町の人気店『奴寿司』の大将、吉田和隆氏を講師に招き、大人向けの和食料理教室を開催しました。

ななえの食を考える会では「家庭でも手軽に手に入る食材と道具で作る」をモットーとしており、今回はシーフードミックスを使った手軽に作れる『洋風茶碗蒸し』と、旬の魚“イナダ”を使った『しゃぶしゃぶ』と『ぶり大根風の煮物』の作り方、そして今が旬の黒ホッキのさばき方を習いました。

大将は出汁の取り方や調理のポイントについて、和食の豆知識をはさみつつレクチャーしてくれました。普段は目分量で調理するため、料理教室で使うレシピを作成するために分量を量るのがいちばん大変だったそうです。難易度が高い『茶碗蒸し』が手軽に作れるとあって、参加者は「すが入らないためには」「濃口醤油と薄口醤油の使い分けは」など、活発に質問をしながら熱心にメモを取っていました。

イナダは成長とともに名前を変える出世魚で、成長につれて値段が高くなるため、栄養豊富でブリよりも手頃な価格で手に入るイナダはオススメの魚です。今回は身の一番おいしい部分を『しゃぶしゃぶ』でいただきました。魚の『しゃぶしゃぶ』は初めてという参加者も多く、たいへん好評でした。

どんな料理も「調味料を“さしすせそ”の順番で入れる」ということを守るだけで柔らかく美味しく仕上がるそうです。「醤油は味が入りやすく魚の身を固くするので最後に入れる」という話に参加者からは「味がしみ込むようにいつも最初に入れていたのに最後に入れるのね！」という驚きの声があがり、ふっくら出来上がった煮魚を試食しながら「調味料を入れる順番でこんなに違うのね！」とみなさん和やかに会話を交わし、並んだ料理に舌鼓を打っていました。



『ななえの食を考える会』では、今年は『伝統食を学ぶ』をテーマに様々な講座を予定しているそうです。イベントの開催は会のFacebook、Instagramや、わが村のメールマガジン等で案内をしているので興味がある方はチェックしてみてください。【お問合せ】090-9754-3612(ななえの食を考える会:田中会長)

