

芋の食べ比べ と 美味しい食事

平成30年 11月 23日 (祝金)

10時 から 13時

場所： 報徳会館 (つどうむ21)

主催： 心と体の健康づくり 《 美楽会 》

共催： 自然農法 美幌会

にわか雪の朝、1cm程の積雪状態。皆さんが集まる頃には、吹雪が治まり眩しい陽射しが射し始めました。



参加者12名の今回の食育実習。

今日の作業の流れの説明の後、それぞれの受け持ちの作業に取り掛かりました。

昨年参加された方は、美味しい料理の準備。

初めての方3名は、芋の食べ比べの準備。

芋の食べ比べ

使用した芋は、自然農法産の次の5種類。

- とうや
- きたあかり
- さやあかね
- ノーザン・ルビー (赤)
- シャドー・クィーン (紫)

昨年は、各人が全種類の芋を1個ずつ皮を剥きましたが、今回は、3人で各芋を2個ずつ皮を剥き参加者人数に合わせて小さく切り茹でました。

茹で方は

- とうや と シャドー
 - きたあかり と ルビー
 - さやあかね 単独
- の三回。



試食では、シャドー・クィーンに人気があったようです。フライにすると更に甘みが増して美味しくなるとの事。



美味しい料理



お手軽ピラフ



炊飯前

材料 2合分 (6人)
ジャガイモ 2個半
ベーコン 3cm×15cm
玉ねぎ 小 1個
バター 10g
塩 適量
コショウ 適量



炊飯後

お米を砥ぎ、水を切っておく (30分)
芋を洗い、皮を剥き、1cm角に切る
玉ねぎの皮を剥き、みじん切り
ベーコンを1cm角に切る
炊飯器にお米を入れ、通常の水分量より2割減らして、切った材料を入れる。(混ぜなくて良い)
バターを大さじ1 入れたら炊飯スイッチを押す。
炊き上がったらすぐ混ぜて出来上がり。



具だくさん汁



材料 4～5人前
ゴボウ 1/2本
ダイコン 太め 10cm
玉ねぎ 大きめ 1個
シイタケ 5個
イモ団子 適量
油揚げ
だし汁 (昆布・かつお) 700ml

湯を沸かし、油揚げを油抜きする。
ゴボウ (ササガキ切り)・ダイコン (薄いイチョウ切り) をだし汁で茹でる。
シイタケ・玉ねぎ・油揚げを大きさを合わせて切り、だし汁に入れて火を通す。
イモ団子を一口大に丸める。
醤油で味を調べてから、イモ団子を入れる。

豆乳ドレッシングサラダ



材料 4～5人前

豆乳 200ml
オリーブオイル 大さじ 2
お酢 小さじ 2杯以上 (お好み)
モヤシ 1袋
人参 半分
玉ねぎ 大きめ 1個
わかめ 20g
ハム 5枚

- ① お湯を沸かす。お湯を沸かす。モヤシを茹でて冷ます。 わかめを水に戻す
人参を切る。 (もやしに合うように千切り)
玉ねぎを切る。 (もやしに合うように千切り)
- ② 人参・玉ねぎ を サッと茹でて冷ます。
- ③ わかめの水を切る
- ④ ハムを短冊切りにする。
① から ④を和える。
- ⑤ ドレッシングを作る。

豆乳200ml
オリーブオイル 大さじ 2杯
お酢 小さじ 2杯以上 (お好み) 材料を混ぜる

さんま と 玉ねぎ の卵とじ



材料 2人分

さんまのかば焼き 1缶
玉ねぎ 小 1個
卵 2個
みりん 小さじ 1
醤油 小さじ 1
水 1カップ

2017/06/01
NHK今日の料理より
講師： 河野 雅子

さんまのかば焼きは、さんまを取り出して3～4cmの長さに切る。

※ 缶汁は取っておく

玉ねぎは、1cmのくし切り。 卵は、軽くほぐす。

フライパンに水1カップと缶汁、みりん、醤油を混ぜて中火で煮立ったら玉ねぎを加えて2分間煮る。 更にさんまを加えて1～2分煮る。 ※さんまは温める程度で良い！！

溶き卵を回し入れ、半熟状になったら火を止めて完成。

漬物



材料

ぬか 大さじ 2
塩 小さじ 2
なす きゅうり 人参

ぬか + 水200cc + 塩 を沸騰させる。
冷ましてから なす きゅうり 人参 を入れる。
※なすの色が変わりません。

手作りバター



材料

無添加生クリーム 200cc
塩 少量

器具

ボール
ヘラ (柔らか目がお奨め)
コップ (水入れ)

【 固いしっかりバター編 】

1. 事前準備として、生クリームを常温に戻しておく。
2. 生クリームをパックのまま良く振り、シャバシャバと音がしなくなるまで続けます。
3. ボールに生クリームを入れてヘラで潰す様に練り続けるとパサパサとなり、やがて黄色い乳脂肪と真白な水（乳清）に分離しますので、水分は適宜、空き容器等に移します。
4. 水分が殆ど出なくなったらお好みで塩を振り、良く混ぜて出来上がりです。

【 軟らかいしっとりバター編 】

1. 事前準備として、生クリームを常温に戻しておく。
2. 生クリームをパックのまま良く振ると、シャバシャバと音がしなくなり、更に続けると突然、バシャバシャと音がしてきます。
3. パックを開け、水分はコップに取り、固形分はボールに入れて一つにまとめ、お好みで塩を振り、良く混ぜて出来上がりです。

芋のポタージュ 枝豆ソース



2018/11/23 美幌会・美楽会共催

イモ食べ比べと美味しい料理

1. はじめに 美楽会会長挨拶 ・橋本美幸
2. 美幌会会長挨拶 ・高橋裕司
3. イモの食べ比べ 10:15～資料・生産者:高橋裕司
5種類のジャガイモの皮を剥き特徴を知る。
ジャガイモを茹でて、粉ふきイモにして一口大にする
4. 調理実習 10:25～11:30 ジャガイモを茹でている間にメニュー紹介し、各自作業開始



メニュー/具だくさん汁 色とりどりピラフ・
豆乳ドレッシングサラダ ・漬物
・さんま缶と玉ねぎの卵とじ

※それぞれに合う食器を用意しましょう！！

- ① レシピ説明:※資料参照 ピラフを炊飯器 にセットして炊飯スタート
- ② バターを作る ※資料参照
- ③ 材料を切る 具だくさん汁の具・サラダの人参・玉ねぎ・ハム



2018/11/23 美幌会・美楽会共催

- ④ 具だくさん汁の材料を火にかける/サラダにあえる
豆乳ドレッシングを作る
- ⑤ イモ団子を茹でて、具だくさん汁にいれる
- ⑥ さんまと玉ねぎの卵とじを作る 資料参照

※5種類のイモは一口大にできた時点で試食！！

- ⑦ 食卓テーブルを用意し、彩りをそえる！！
テーブルクロス・一輪花・ランチョンマット
箸置き 割りばし

※一輪花を生けてみましょう！！

- ⑧ お茶用のお湯を沸かす
- ⑨ 食卓テーブルに盛り付けた食事を運ぶ。



- ⑩ 会食 感想をお願いします！！
- ⑪ 12:30～片付け
12:50 終わりの挨拶 13:00 解散