

世界の料理教室 第47回「中国の家庭料理」が開催されました ひと手間かけるとプロの味！

好評の「世界の料理教室」の今回は9月5日、菊田公民館に浦野詩奏さんを先生にお招きして、中国の家庭料理を教えてくださいました。浦野詩奏さんは中国瀋陽市出身、プロのシェフとしてホテルなどで働いた経験をお持ちです。

今年の夏は猛暑、豪雨、竜巻など異常気象に心が痛む日が続きました。今日も朝から猛烈な雨で出足が心配されましたが、幸い雨も上がり16名の参加で和気あいあいのスタートとなりました。

今日のメニューはエビマヨネーズ、トマトと玉子の炒め物、じゃがいもの和え物の3品です。「料理にはそれぞれちょっとしたコツがあるのですが、そのコツを面倒がらずにひと手間かけると、とても美味しいプロの味になる」という浦野先生のお話でした。

エビマヨネーズは片栗粉をつけて揚げたエビにマヨネーズソースをからめた料理で、コツはエビの下処理です。エビは片栗粉、塩、重曹を少々入れて混ぜ、10分ほどおいて洗い、よく水気を取ります。このように下処理をしておくとお臭いもなく、揚げた時に縮まずプリプリしています。エビがマヨネーズソースにうまくマッチして濃厚なおもてなし料理のようでした。

トマトと玉子の炒め物はその名の通りで

トマトと玉子を炒めた料理です。トマトを炒める料理は初めてでしたが、さっぱりしていて酸味もありやさしい味でした。玉子をふんわりと仕上げるのは難しかったです。コツは適量の油と十分な火力ですが、私たちが日常使う火力は弱いのでトマトの水分が必要以上に出てしまいます。炒める前にフライパンを十分に熱して油の温度を高くして一気に具材を入れるといいそうです。

ジャガイモの和え物も初体験でした。千切りのじゃがいもの甘めの酢の物です。じゃがいもを細く千切りにし、さっと茹で、ぬめりがなくなるまで洗うのがコツです。シャキシャキした歯触りが楽しめます。とうがらしを細切りにし、種も一緒にさっと炒め混ぜ合わせるのにビックリ。結構ピリ辛で、甘酸っぱい味付け、香菜、にんにくも入っていて、ちょっとタイ料理を思い出しました。

「おいしい！」「意外と簡単だったから作ってみよう！」「やっぱりひと手間かけないとね！」「おいしいご飯、楽しいおしゃべり、よかったわ！」「中国料理食やっぱりおいしいね！」という参加者の声が聞こえました。

浦野詩奏先生、お手伝いして下さった鎌田雨音さん本当にありがとうございました。

(報告 杉本裕子)



トマトと玉子の炒め物(左)、エビマヨネーズ(右)、じゃがいもの和え物(奥)



浦野先生(前列中央)と参加のみなさん