

豊中友の会 新箕面方面
おせち料理講習会
@Zoom

今年は Zoom 画面越しに、一緒に作りましょう。

豊中友の会会員 限定です。

2021 年

12 月 2 日 (木)

10 : 00 ~ 11 : 30

参加費 無料

定員 25 名 (申込順)



主催：豊中友の会 新箕面方面

伊達巻は、講師の Zoom 画面を見ながら各自自宅で作ります。

講習当日は、以下のレシピと注意事項をよく読んで、材料と器具など揃えて Zoom に接続してください。

✕E 出し汁 のこと

昆布とかつおの一番出し = 水の 2~3%の重さの昆布とかつおをつかう。
但し、水は昆布、かつおの吸水量を考慮して 30%増しくらい。

この講習では

水：1300cc 昆布：20g かつお：20g で
約 1 リットルの出しをとり、用いています。

伊達巻 (実習)

担当：西小路最寄

* オープン予熱 190 度 →焼く時に 180 度へ下げる

材料	分量	作り方
卵 (殻付きで 350g)	5 個	① はんぺんを 2~3 cm角に切る。
はんぺん	140g	② 卵は正味 310g 以上ある方がよい (LL 寸で 5 個)
出し汁	大さじ 4	③ ミキサーに卵、はんぺん、全ての材料を入れ 3 分間、かける。
砂糖	大さじ 3	④ オープンシートを敷いた流し缶 (20 cm角) に流し入れる。
酒	大さじ 2	⑤ 180℃のオーブンで 20~25 分焼く。焼き色をみて加減する。
みりん	大さじ 1	⑥ 巻き簾 (す) の上にのせ横に 3~4 本の包丁目を入れ巻き寿司の要領で巻く。両端と真ん中を輪ゴムで留め、キッチンペーパーで巻いて、10 分ほどおいてから切る。
塩	ひとつまみ	
薄口醤油	2, 3 滴	

準備する器具類

- ・卵、調味料を入れる器 適宜
- ・オーブン
- ・ミキサー 又は ブレンダー
- ・焼き型 20 センチ角 (菓子等の空き缶で代用できる)、クッキングシート (30×30 cm程度)
- ・鬼すだれ 又は 巻きす、輪ゴム数本
- ・キッチンペーパー (焼き上がりに水分が出ることもあるので、用意しておくとうい)
- ・まな板、包丁

実習前に準備すること

- ・オーブンの予熱を 190℃にし、十分庫内を温める
- ・卵 ボールに割り入れておく
- ・はんぺん 2~3 cm角に切る
- ・調味料 計量し容器に入れておく
- ・オープンシート 型より少し大きめに切っておく

生麩牛肉巻 (机上講習)

担当：新緑最寄

材料	分量	作り方	
牛肉 (赤身) 薄切り	4 枚	① 生麩を A で 4~5 分加熱し、煮汁ごと冷まして味をふくませる。	
梅生麩 (10 cm)	4 本	② 牛肉を広げ B の少量を薄く塗り①に巻きつける。	
A {	出し汁	2 カップ	③ フライパン (油はひかない) に②の巻き口を下にして並べ、中火で転がしながら表面にまんべんなく焼き色を付ける。残りの B に赤ワインを加えて注ぎ入れ、煮汁がなくなるまで煮詰める。
	酒	80ml	
	薄口醤油	大さじ 1	
B {	醤油	大さじ 2	④ 食べやすい長さに切って盛り付ける。
	みりん	小さじ 2	
赤ワイン	50cc 程度		