

# 料理講習会報告書

No. 1

団体名	実施日	実施者名
様	年 月 日 ( )	(印)
実施場所	天気：	(印)
	参加人数：	

## ご紹介した商品と料理

味どうらくの里	かくし味	秋田姫美人
手羽元のどうらく煮	伊達巻き	甘酒ゼリー
山菜の炊き込みご飯	かんたん茶碗蒸し	
	大根の甘酢漬け	

はつらくサークル様は各地域にありますが、仙北はつらつサークル様は、月2回集まり、体操をしたり手芸だったり、認知症予防のためいろいろ活動がされているようです。中でも料理をすることは、頭を使って手を動かしてとてもいいことです。と保健師さんが話されていました。

午後からの講習会で時間も3時頃までを予定されていましたが、3時を過ぎても大丈夫との了解を得てスタートしました。

### ○ 手羽元のどうらく煮

味どうらくとコーラで作ってくれている方がお二人おりました。

残ったつゆも煮物に使ったり、お一人は煮ごりをそのまま食べても美味しいと皆さんにお話し下さいました。

最初に手羽元を各テーブルで作ってもらいましたので、「アクを取ってから、弱火で…」と話していましたが、目を離してしまい、あっという間に煮立っていました。少し残っているアクを取り除きアク取りシートをのせて、弱火で煮てもらいました。

「私は、最初からこれに大根を入れたりこんにゃくやゆで卵も一緒に煮ます。とっても美味しいですよ。」皆さんに教えてくれました。

{コーラと味どうらくと一緒にただ煮ているだけで美味しくなれば、簡単でいいですね。}

「私は肉を煮るときは、圧力鍋で煮てましたが、炭酸で柔らかくなるなんていいですね。」

作ってくれている方が「あんまり長く煮ると、骨がとれてしまっって…」

「とっても軟らかくて美味しいです。骨っこもきれいにとれる。」

味どうらくを使ってない人： 0人	かくし味を使ってない人： 0人
------------------	-----------------

## ○ 山菜の炊き込みご飯

「水煮の山菜を使うと包丁も何にもいらねえ。簡単でいいね…」

「1合の米に、大さじ2の味どうらくが基本です。それから水加減をして…」と説明すると「普段は少ない人数ですが、一杯集まると沢山炊くので、基本を忘れてなければいつも美味しいのが作れる。」

「おこげが出来ていて美味しそう…」の声が聞こえてきて、

炊き上がったご飯を「私が代表して開けてみます。こっちはそんなにおこげが出来ていない。炊飯器によって違うね。3時のおやつだからそんなに沢山盛らなくてもいいね。」と茶碗に盛り付けして残ったのはおにぎりにしてくれました。

試食の時に「美味しくて完食してしまいました。」のお声も聞こえて、とても好評でした。

## ○ 伊達巻き

「伊達巻きは、正月には欠かせないけど自分で作ろうとは思わなかった。」

「魚のすり身をはんぺんでも代用できるんですね。」

「自分で作れると思ってなかったけど…」

「機械で作ると簡単だね。あとは焼くだけだ～」

「弱火で12分ぐらい焼いて、表面が乾いたら裏も焼いて…」と説明しましたが、中の様子が気になるようで、開けて見ていました。

「年を取るとせっかちになり、そして人の話を聞かなくてごめんね！」と大笑いになりました。

時間がかかりましたが焼き上がり鬼すだれにのせ、巻きやすいように包丁で切り目を入れて巻いてもらいました。「こんなコツは やっぱり教えてもらわないとわからないね。今日来て良かった。」

伊達巻きが完成し切り分けてくれ、「すごく上手に出来た！」

切れ端を味見してもらおうと「丁度いい甘さで美味しい！買うととっても甘くて味が濃いのもあるけど、これはうまい！…」

「今年のお正月には、手作りの伊達巻きをだして、皆を驚かせます。」

「今日一番の収穫です！」

大変好評でした。

社 長		担当者	担当者	記載者

登録 商標



キッコーヒメ

東北醤油株式会社



○ かんたん茶碗蒸し

しっかりダシを取っている方もおりましたが「かくし味の茶碗蒸しを作ってます」と話してくれた方が作ってれました。

「卵とかくし味と水の割合が、3・3・3はいいですね。」

「一人分だと卵1個かくし味大さじ1水100ccで出来ます。」と説明すると

「必ず3個作らなければと思っていたけど、そうだよな1個でも作れるよね。言ってもらわなければ、3個分作ろうと思っていた。頭硬いよね！」と笑ってました。

「蒸し器を出すのも面倒だから、湯煎で作る方法方がいいですね。」

「私はめったに作らない茶碗蒸しなので、必ず中に具を入れます。かくし味で卵液は作りますが、時間は7分より長めで作ります。」

「滑らかで、美味しいですね。あんかけも美味しい！」と喜んでもらえました。

○ 大根の甘酢漬け

前日準備した物を試食してもらいました。「とっても美味しい！食べやすい味ですね。」

「千枚漬けだととても高いですが、自分で作れるのは良いですね。」

「この調味料で、カブを漬けます。楽しみです。」「早速作ってみます！」ととても好評でした。

○ 甘酒ゼリー

前日準備した物を試食してもらいました。

「甘酒で作ったゼリーは初めてです。美味しいですね。」

「寒天だと作るのに時間がかかるけど、ゼリーは溶けると良いので簡単ですね。」

一個を試食して、あとはお土産と持ち帰る人もおりました。

「甘酒冷凍して、魚や肉を漬けてます。」と照り焼きを作っているお話を皆さんに教えてくれる方もおりました。

○ その他

かくし味で作って喜ばれる料理～長芋を千切りにして茹でた小松菜と一緒にかくし味で味付けします。食感も良くて我が家ではいつも作っています。

社 長		担当者	担当者	記載者

登録 商標



キッコーヒメ

東北醤油株式会社



野菜が一杯とれて漬物を作る時にはかくし味を沢山使います。

ミズのコブを漬けるのも、かくし味です。

お歳暮には、いつも味どうらくです。これが一番いいと言われますので悩まずに  
すみます。

社会福祉協議会の皆さんにも試食品を持って行ってもらいました。皆さんとても  
喜んでくれたそうです。初めての場所での料理講習会でしたので、門脇さんが  
皆さんにレシピとサンプルを届けてくれました。

参加者も予定より少なかったのですが、集まってくれた皆さんはとてもお元気  
でした。皆さんに喜んでいただき、楽しい時間を過ごさせていただきました。

ありがとうございました。

社 長		担当者	担当者	記載者

登録 商標



キットコーヒメ

東北醤油株式会社

