

# 料理講習会報告書

No. 1

団体名	実施日	実施者名
様	年月日( )	
実施場所	天気:	
	参加人数: 人	
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	かんたん茶碗蒸し	
長芋ステーキ	簡単牛乳シチュー	
なすときゅうりの辛子漬け	えびピラフ	

町内会の皆さんのが料理講習会で、男性2名も参加してくれました。私のグループに入ってくれた男性は、普段から料理をされている方で「自分が作らなければ食べられない…」と話されていたので、一人暮らしの方かと思いましたが、奥さんや息子さんと一緒に暮らしていて料理が好きなので、ご自分が進んで調理している方だそうです。

## ○ 手羽元のどうらく煮

料理の説明の時に伺ったら作って下さっている方がお一人おりました。

「テレビを見て作りたいと思っていましたが、どんな物かと思っていました…」と関心はあったけどまだ作ってない方もおりました。

由紀子さんが説明しまして作ってくれました。アクも沢山でて来るのでそれもご覧になり「こんなにぶくぶく出るんだー」と驚かれる方もおりました。

「アク取りをした後は、弱火でコトコト煮るだけなので…」の説明に「簡単なのが一番なので、人数が集まる時にも沢山作れるのでいいですね。」

「煮汁も捨てることなく、煮物に使ったりゆで卵をつけても美味しいですよ。この前の料理講習会の時に、なすの皮を縞模様に引いて、このつゆで煮るととてもおいしいです。と教えてくれたので、作ったらとても美味しかったです。」と話したら 「秋なすは美味しいから、作ってみたいですね。」

「私も味どうらくとお酒等いろいろ入れて鶏肉作りますが、硬いです。コーラを入れてなかったから…」 炭酸入りの違いを確認できたようです。

皆さん「お肉も柔らかくてとっても美味しい。」

「味どうらくとコーラだけを入れ、他は何も入れなくてもこんなに美味しいの?」

と、とても喜んで試食してくれました。

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
----------------	----	---------------	----

## ○ 簡単牛乳シチュー

「シチューは売っているルーを使って作ります。他の方法では作ったことがありません…」

「ルーを売り出しの時に何個かまとめて買ってています。」

皆さん手際よく野菜を切り分けてくれ、かくし味で煮てくれました。「この量でいいの？」人数分に足りないと思われたようです。「後で牛乳を加えるので…」

牛乳を加えて片栗粉でとろみをつけてから、皆さんで味見しました。

「あっさりしてとても食べやすいシチューですね。」

「こんなに野菜が一杯入ってとっても美味しい。」

「今日の材料を全部そろえなくても、お家にある野菜で作って下さい。白菜や青梗菜も美味しいですよ…」

「とても美味しくておかわりをしてしまいました。明日ドックなのに…」と皆で大笑いになりました。

「今度からシチューのルーを買わなくともかくし味で作ります。」ととても好評でした。

## ○ えびピラフ

「炊飯器でピラフが作れるんですか」

「ピラフは冷凍食品をチンしていました。自分で作れるとは思ってなかった…」

基本のかくし味の分量は、お米1合に対してかくし味大さじ2であることを説明し、3合に対してのかくし味を量って入れてくれました。

「冷凍のえびも解凍しないでそのままいいの？」と不安になられる方もおりましたが、「今日はそのまま作りますので、試食をされて気になったら下処理してお使い下さい。」

炊飯器の焼き上げ時間が長く心配しましたが、炊飯器の蓋を開けるとえびの香りがして「美味しいですね！」バターを加え混ぜ合わせて、黒コショウをかけてもらいました。

「とっても美味しいですね。えびも美味しい。そのまま入れてもいいんですね。」

「今は、冷凍の技術や管理も良くなってきてますのでめったに霜が付いていたりすることはないと思いますので、解凍せずにそのままでも使用して大丈夫です。」

社長		担当者	担当者	記載者



東北醤油株式会社  
キッコーヒメ



### ○ かんたん茶碗蒸し

「茶碗蒸しは面倒だから普段は作らない。」

「蒸し器でなければと思っていたけど、取り出すの大変で…」

「かくし味と水でダシがとれるんですね。簡単だ事！」

「卵3個・かくし味大さじ3・水300ccと覚えやすい！」

「火加減が難しいけど、最後は余熱を利用してですね。これだとスガ入ったりしないね。」

「私の作る茶碗蒸しはもっと硬いけど、これ位だとなめらかで美味しい！」

「茶碗蒸しの中に何も具を入れないで、上にあんかけすると簡単だ！」

「上に餡もかかるってとっても滑らかで美味しい。」と皆さんとても喜んで試食してくれました。

### ○ なすときゅうりの辛子漬け

「なすを切ってから水にさらしてアク抜きしなくてもいいですか？」

「ミョウバンは使わなくても…」と聞かれました。皆さんなす漬けはミョウバンが必要と思われている方が多かったです。

チューブの辛子を使用しましたが、「いつも粉を使ってましたが、チューブでも簡単でいいですね。」

時間が経過して味見をしてもらうと「もう少し味が入っても…」と時間をおきました。「きゅうりの切り方が大きかったかも」切ってくれた方が言ってましたが「切り方や時間の調整は好みで…」

「なすの色もきれいに漬かって美味しい。」と好評でした。

### ○ 長芋ステーキ

「長芋の食べ方は、刻んだりすりおろしたりといつも同じ…」

長芋の切り方や、焼く時間によって食感が違うことを説明しました。

「生で食べられるので、焼き色が付くだけでもいいですね。」

「いつも長芋沢山もらうので、これいいですね。」

「バターの風味も良くて、今までの長芋と違う…」

「ほっくりも美味しいけど、サクサクもいいね。」と厚さの違う長芋の食感を、楽しんでいました。

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



○ その他

「親戚に味どうらくを送ると喜ばれるので、いつも送っています。今日のようなレシピがあるととても喜ばれますね。」～ミニレシピを送らせて頂きました。

味どうらくも使いますが、かくし味を多く使います。色がきれいに仕上がりますから、今年はかくし味でゴーヤチャンプル何度も作りました。

代表の齊藤さんが 講習会の前に打ち合わせに来てくれた時に、口福レシピ集を渡しておりました。私達が朝準備している時に、「もらったレシピを見て、ドレッシングがのっていましたので今日作ってもいいですか？自分でも作っていないんですが…」とご相談してくれました。野菜を切って準備してくれたそうです。

レシピはありませんでしたが、「酢とオイルと味どうらくの分量が1・1・1が基本です。」かくし味の2種類作りました。「ドレッシングも作れるの？美味しいです。」お陰様で野菜も加わってとてもきれいなプレートに仕上がり、皆さんにも喜んでもらいました。

食生活改善グループに参加されている方で、「今若いお母さんが食事の支度が大変と余り作らない方もおられます。こんなに簡単に作れる料理はとても喜ばれると思います。皆に教えたいと思います…」

町内会の皆さんとの交流会で「どんな企画をしたら皆さんのが集まってくれるかといろいろ計画を立てています。今日も皆さん喜んでもらってとても良かったです。」とお礼がありました。

皆さんとても楽しく参加されていて、こちらもとても嬉しく思いました。

ありがとうございました。

社長		担当者	担当者	記載者



東北醤油株式会社  
キッコーヒメ



