

ふぞろいプロジェクト

～Always 里ライフプロジェクト～

料理教室のご報告



Always 里ライフプロジェクト料理教室を9月25日(日)に開催致しました。



講師は山本京子先生

テレビ等でもおなじみの山本京子先生は農家の方々と一緒に
なり、彼らの食材を使い地域起しに尽力されています。

今日使う食材は、9月12日の農業体験で収穫したお米と下田
さんが作った野菜です。

メニューは野菜の味を活かす趣旨で「カレーライス」と「温製
サラダ」の2品。「少し知っておけば家でも出来る簡単メニュー」
と言う内容で考えていただきました。

カレーライス

(材料) 7人分

りんご	2個	(トッピング用野菜)
玉葱	2個	なす 2個
ホーレン草	1束	カボチャ 1/4個
合びきミンチ肉	200g	青ピーマン 2個
カレー粉	130g	赤ピーマン 1個
(フレックタイプのカレールー)		モロッコ豆 1袋
水	700cc	



(作り方)

- 1、玉葱、りんごは、それぞれみじん切りにする。
ホーレン草は、湯でボイルして冷水に浸し水気を切って、
細かくみじん切りにする。
- 2、鍋に適量の油を入れ、玉葱をよくよく炒めたら、
合びきミンチを加え炒める。
- 3、2に水を加え、灰汁を取り除きながら煮込んだら、カレー粉を加え
さらに、りんごも加え煮込んだら、ホーレン草も加え煮込む。
- 4、トッピング用の野菜を、適度な大きさに切り蒸し器で蒸したら、
フライパンに油を適量入れ、ソテーする。
- 5、お皿に、ご飯を盛りカレールーをかけ、その上に4の野菜を飾る。



温製サラダ

(材料) 7人分

玉葱	1個
小松菜	1束半
水菜	1束半
キュウリ(大)	2本
ハム	6枚



ドレッシング(山本京子オリジナル)

(1人前です、サラダはこのくらいの量を食べてください。)

(作り方)

- 1、玉葱を薄くスライスし、ハム・キュウリは千切り、水菜は3cm幅に切る。
小松菜は湯でボイルし冷水に浸したら、水気を切って3cm幅に切る。
- 2、フライパンにオリーブオイル(適量)を入れ、玉葱とハムを炒める
- 3、ボウルに1のキュウリ・水菜・小松菜と2の玉葱・ハムを入れ
混ぜ合わせドレッシングで和える。



山本先生からは「カボチャを櫛切りにする時は面を下にしてしっかり固定する」「なすは蒂を取ってから切る」等、料理する時のちょっとしたコツをご指導頂きました。



今回の料理教室は、多くの方にご参加頂きましたが、なんと半数以上が男性の方でした。中には生まれて初めて包丁を持つという方もいらっしゃる等、普段自炊をされない方も多くいらっしゃいました。

ホーレン草をベースに使い、人参とじゃがいもを使わないカレーは、普通のカレーよりも短い時間(7人分を90分程で作れました)で作れ、野菜の味が際立つ味に仕上がりました。

温製サラダは暖かい野菜と冷たい野菜を混ぜ合わせることで、炒めることが出来ない葉野菜等にも味が付くのがポイントです。ドレッシングもかけるのではなく、混ぜ合わせました。

バナナはサプライズでしたが、山本先生の手にかかると、見事に、カレーと合うバナナに変身しました
みかけは真っ黒ですが、味も香もとても美味しかったです。



農業体験のご案内

次回の農業体験は10月2日に開催致します。
川内の広島菜生産者 倉本さんの所に行きます。
第1回にお世話になった今田さんの師匠です。

NPO法人ふぞろいプロジェクト広島事務局
広島市中区本川町1-1-22-603
TEL/FAX: 082-296-0898
Eメール: fuzoroiproject@drive.ocn.ne.jp
URL: <http://www.fuzoroi-prj.or.jp/>