

研修名 調理研修 1

平成29年9月15日(木) 14:00~17:00

実習 「クリスマス行事食」

講師 大阪ガスクッキングスクール京都校 新 理恵子 氏

1 講演要旨・調理実習(資料参照)

1) 骨付き鶏のから揚げ



- ①骨付き鶏肉は2本の骨を離して(裂いて)肉を手ではずしていき、細かい方の骨をとる。
- ②骨付き鶏肉は調味料を表記順に加えて、手でよくもみ、下味を付ける。
- ③卵・片栗粉を付けて、オーブン皿に皮を上にして並べ、上からサラダ油をかけて、温めたガスオーブンで焼く(卵なしでもOK)
- ④ペーパーフリルを付けて器に盛る。

2) カブとコーンのポタージュ



- ①カブは厚めに皮をむき1cm角に切る。塩コショウをして、オリーブ油をからめ、アルミ箔に包んで水なし両面焼グリルで焼く。
*カブをあらかじめ焼くことで甘味・旨味がでておいしくなる。
- ②カブの葉は、塩を加え熱湯で茹で、冷水にとり、水気を絞り、みじん切りにする。
*カブの葉は、緑黄色野菜で、ビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2・カルシウム・βカロチン・葉酸・鉄分・ナイアシン等が多く含まれる栄養価が高い。油で炒めたり、スープにすることで吸収率が高まる。
- ③鍋にクリームコーン・ブイヨンと①を入れて火にかけます。温まれば牛乳を加えて塩コショウで味を調える。
※ 牛乳アレルギー
⇒調整豆乳…ミキサーにかけたら離乳食にも使用できる。飲みやすい。
⇒無調整豆乳…火を強く加えたらモロモロになる。豆腐そのまま。

3) ブロッコリーのツリーサラダ



- ①ジャガイモは皮をむき、小切りにして水から茹でる。
柔らかくなれば水気を飛ばし、こぶき芋状態にして、塩コショウを加えて潰し冷ましておく。
- ②ブロッコリーは小さめの小房に切り、塩を加えた熱湯で茹でる。
- ③①にマヨネーズ、②を加えて塩コショウで味を調える。

- ④星形に切ったパプリカは塩コショウ、オリーブ油をからめてアルミ箔に包み、水なし両面グリルで焼く（パプリカをホールコーンしても良い）
- ※ マヨネーズアレルギー
- ⇒豆乳・酢（またはレモン汁）・オリーブ油・塩をミキサーにかける。
- ⇒豆腐・白みそ・ハチミツ・塩こうじを入れても良い。

4) カラフル野菜のパエリア

- ①米は洗ってザルにあげ（米にヒビが入って、そこから味が付きやすくする為）30分おく。
- ②フライパンにオリーブ油を熱して、タマネギ・ニンジン・ウインナーを炒めます。（ウインナーをベーコンにしても良い）ホールトマトを加えて煮詰め、冷ましておく。
- ③炊飯専用鍋に①を入れ、水加減し、②と調味料を入れ炊く。
- ④パプリカ・グリーンアスパラは2cm長さの斜め切りにし塩コショウ、オリーブ油をからめてアルミ箔にのせて水なし両面グリルで焼く。
- ⑤炊きあがった③に④を混ぜ、カップでご飯を抜き、器に盛り付けて袋に入れたトマトケチャップを絞る。



5) チョコバナナカップケーキ

- ①ボウルにバナナ・レモン汁を加えて潰し、調味料（a）を順に加えて混ぜ合わせる。
- ②ふるった（b）・チョコチップを加えて混ぜ、カップに分け入れて温めたガスオーブンで焼く。（蒸しても良い）
- ③冷めれば、混ぜ合わせた袋に入れたアイシングを絞り、スターシュガーを飾る（アイシングは乾かないうちにすぐ飾りつける）



2 感想

丁寧に説明してもらい、分かりやすかったです。

手羽先をチューリップにする仕方は、慣れていないので大変でしたが、ペーパーフリルの作り方も次回の参考になります。カブとコーンのポタージュは、コーンの方が強く、カブだけでもいいのではないかと思います。

ツリーサラダはボリュームもありおいしかったです。パエリアを炊飯器で炊けるのも良い方法だと思います。チョコバナナカップケーキはもちもちして、アイシングも楽しかったです。

参加させてもらい勉強になりました。ありがとうございました。

（記録 亀岡市立別院保育所 中澤 千晶）

