

ジメジメした季節もうすぐ終わり、いよいよ楽しい夏休みですね。
今回は、第1号に引き続き、料理教室のご報告です。

毎回、明るく協力的な雰囲気で行われる料理教室ですが、今シリーズも和気あいあいと楽しい雰囲気の中、でも「役立つレシピ」を「しっかり学んで」いただきました。

裏のページには、今回のシリーズで登場したレシピの中から、夏にピッタリの「ナン&カレー」をご紹介します。家で手軽に作れる「ナン」と、ナンの生地を発酵させている間にパパッと作れる「ルー不使用のドライカレー」。

友だちと一緒に、お子様と一緒に、あるいはご夫婦で…
いろいろな場面で活用していただける「失敗なしのレシピ」
です。ぜひ、お試しください！そして自分流のアレンジも、
どんどん広げてくださいね～♪



読めばアナタも
参加者気分。

初心者向け料理教室を開催しました！

6月6日・20日・7月4日の3日にわたり、『ミニマム・エッセシャルクッキング*教室』を開催しました。4・5月の教室は新生入生を主な対象としました**が、今回は「料理の腕を上げたい」学生・教職員・附属学校保護者・OGなどへと対象を広げ、土曜日のランチタイムにお集まりいただきました。中には新生入生向け教室、さらには1・2月開催の教室にも参加した「リピーター」もいらっしゃいました。

*お茶大附属校の家庭科が連携研究により開発した、独自のレシピ。「普通のを、普通に作って、普通に食べる」ことをモットーとした「超・日常食」。特別な材料は使わず、応用範囲が広いことが特徴です。

**「新生入生向け料理教室」の詳細については、ニュースレター第1号をご覧ください。

講師はおなじみの田中京子先生（前お茶の水女子大学附属高等学校家庭科教諭・現お茶の水女子大学非常勤講師）。馬場由子先生（附属小学校生活文化非常勤講師）と栗原恵美子先生（附属中学校家庭科教諭）にもご協力をいただきました。

前回は和風メニューを中心とした3献立でしたが、今回の1・2回目は洋風メニューも登場。洋風と言っても、動物性のたんぱく質や油脂が控え目なところが、日常食として嬉しいレシピでした。そして3回目は、田中先生のお言葉によると「基本に戻った和風献立」で締めくくり。

年齢も性別も様々な「お茶大関係者」の方々にご参加くださいましたが、

「楽しく学べたので、大変良かったです」（30代・男性）

「こんなに簡単に1食分のごはんが作れることに驚きました。とても楽しかったです」（10代・女性）

「働きながら食事を作るヒントが多くあり、とても有益でした」（30代・女性）

「家にあるものだけで簡単に作れるので、今度作ってみようと思います」（10代・女性）

「2人の子どもと、何度も作ることができました。8歳と10歳の娘が、18歳で自立（大学）した時、自信を持って送り出せるように（生活面だけでなく食事面でも自立できるように）教える・伝えることが必要だと気づきました」（30代・女性）

「ナンを自分で作るという発想がこれまで無かったので、こんなに簡単に作れることが分かり、良かった。キャンプ等で楽しく作れるとのことなので、今度ぜひチャレンジしてみたい」（30代・男性）

……などなど、今回もうれしい声を多数いただきました。



第1回（6月6日）の献立：
チキンライス・ミネストローネ・グリーンサラダ



第2回（6月20日）の献立：
ナン・ドライカレー・サイダーかん

おすすめ



夏休みにつくって
みてね！



第3回の献立（7月4日）：
ホイル焼き・かぼちゃの煮物・きんぴらごぼう・干しえびとわかめの即席すまし汁

今号の目玉！ 好評レシピのご紹介(6月20日のレシピより)

☆ナン

～フライパンで油をひかずに焼く簡単なナン～

【調理器具】 大きめのボウル・麺棒・フライパン

【材料】 (4枚分)

- ・強力粉 …150g
- ・薄力粉または中力粉…150g
- ・ドライイースト …6g (小さじ2)
- ・塩 …2g (小さじ1/3)
- ・砂糖 …10g (大さじ1)
- ・ぬるま湯 …180ml
- ・レモン汁または酢 …5g (小さじ1)
- ・打ち粉 …約15g (大さじ2程度)



簡単なのに本格的！



【作り方】

- ①大きめのボウルに小麦粉、塩、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ②①にドライイーストを加えて混ぜ、40℃くらいのぬるま湯を加え、手でよく混ぜる。
- ③粉がある程度まとまったら、レモン汁または酢を加え、ドウが手につかなくなるまでよくこねる。
- ④ボウルに、ラップまたは湯に浸してしぼった布巾をかけて、暖かい場所に20分くらいおき、種を膨張させる。
- ⑤膨張した種をスrapperか包丁などで組織を痛めないように4つに分け、軽く丸める。
- ⑥打ち粉をした台に種をのせ、麺棒で4～5mm厚さの円形に伸ばす。
- ⑦油を引かないフライパンで、ところどころに焦げ目がつくように中火で焼く。裏面も同様に焼く。



【応用】

*レモン汁の代わりにヨーグルトを多めに用いると風味が良くなる。その場合、ぬるま湯の量を減らす。



☆鍋で作るドライカレー

～市販のルーを使わずに作るカレー～

【調理器具】 中華鍋

【材料】 (4人分)

- ・豚ひき肉 …200g
- ・玉ねぎ(みじん切り) …200g
- ・ピーマン(みじん切り) …20g
- ・トマト(1cm角に切る) …120g
- ・レーズン(水で洗って粗みじん切り) …20g
- ・カレー粉 …8g (大さじ1強)
- ・トマトケチャップ …24g (大さじ1強)
- ・しょうゆ …24g (大さじ1と1/3)
- ・ウスターソース …24g (大さじ1と1/3)
- ・油 …約24g (大さじ2)



野菜たっぷり！



【作り方】

- ①中華鍋に油を入れて熱し、ひき肉を炒める。
- ②その他の材料を入れて軽く炒め、調味料を入れて、焦がさないように、約5分中火で加熱する。
- ③火の通りにくいイモ類や、大切りの野菜を用いる場合は、蓋をして材料が煮えるまで、中火か弱火で加熱する。途中でこげそうになったら水を少し加える。



【応用】

- *材料の種類および切り方は自由。肉類の他、いか、えびなどのシーフードも、短時間加熱なので固くならず調理できる。なす、オクラなど季節の野菜を多めに用いたり、ゆでた豆類などを加えて味の変化と栄養バランスを工夫する。
- *1人分のカレー粉は、ルーを作る場合も、小さじ1がめやす。



《レシピ考案：田中京子先生》

ひとこと：料理教室スタッフより

- ・毎回多くの方が笑顔で作る姿は印象的でした！（會退）
- ・みなさんやる気のある方ばかりなので、料理を楽しんでいる様子が伝わりました。（伊能）
- ・この教室での料理や人との新たな出会いが、日々の暮らしをちょっと楽しくするお役に立てたのであればうれしいです。（栗本）

- ・先生と参加者の会話が弾む楽しい教室でした。（関口）
- ・スタッフとして、この料理教室に参加させていただき、本当にしあわせ♡♡でした。我が家の食卓は、ミニマム料理の繰り返しで成り立っています。（手島）
- ・附属家庭科の先生方との連携で楽しい料理教室ができました。ありがとうございます😊（三谷）