

学校開放講座 料理教室 ～ポットを使ったパッククッキング～

12月8日(日)に千代田公民館にて、「パッククッキング」と呼ばれる調理法を用いた料理教室が開催されました。

パッククッキングとは真空調理の一種であり、ポリ袋の中に材料・調味料を全て入れて空気を抜き、電気ポットや炊飯器の中に入れるだけの非常に簡単な調理法です。少量で調理できたり、煮崩れが無かったり、火を使わずにできたりと、非常にメリットの多い調理法です。本校の管理栄養士の資格を持った教員が講師となり、当日は4品を作りました。

講座にご参加いただいた皆様からは、「鍋やフライパンを使わないから洗い物が少なくて助かる」、「こんな方法でおいしく出来るなんて、驚いた」、「次はお菓子を作りたい」等のお声をいただき、非常に好評でした。





し

し

ピ



白身魚とエリンギのクリーム煮

【材料】

白身魚…160g
エリンギ…1本
玉ねぎ…1/2
にんじん…1/4
塩・こしょう…少々
(白身魚用)
市販の固形ホワイトソースルー…40g
牛乳…1/2カップ
塩…小さじ1/5
こしょう…少々

- 1.白身魚は水にさらした後、水気をきって、軽く塩・こしょうしておく。
- 2.短冊切りに切ったエリンギ、玉ねぎ、にんじんも水にさらして水気をとる。
- 3.ポリ袋に1と2と細かく刻んだホワイトソースルー、牛乳、塩・こしょうを入れ、空気を抜いて結ぶ。

蒸しパン

【材料】

ホットケーキミックス…100g
卵…1個
バター…10g
牛乳…100cc

- 1.ポリ袋に卵とバターを入れてよく揉む。
- 2.1に牛乳を入れてシェイクする。
- 3.2にホットケーキミックスを入れて揉み合わせ、空気を抜いて結ぶ。

高野豆腐の吹き寄せ

【材料】

高野豆腐…2個
しいたけ…2個
ゆでたけのこ…100g
砂糖…小さじ1
薄口しょうゆ…小さじ1
酒…小さじ1
みりん…大さじ1
水…1カップ
塩…小さじ1/5
だしの素…小さじ1/2

- 1.高野豆腐は半分にとって水に戻しておく。
- 2.戻した高野豆腐の水分を絞り、しいたけ、たけのこ、水、すべての調味料と一緒にポリ袋に1と調味料を入れて空気を抜いて結ぶ。

カラーピーマンの肉詰め

【材料】

赤・黄色ピーマン…各1個
合いき肉…100g
卵…1/2個
たまねぎ…1/4個(みじん切り)
エリンギ…1本(みじん切り)
塩…小さじ1/5
こしょう…少々
パン粉…大さじ2
ケチャップ…適量

- 1.カラーピーマンの頭の部分を切り取り、中の種を取ってきれいにする。
- 2.ひき肉と卵、たまねぎ、エリンギ、塩・こしょう、パン粉を混ぜ合わせて1に詰める。
- 3.2をポリ袋に入れて空気を抜いて結ぶ。
- 4.パッキングをした3にケチャップをかける。