



新入生歓迎会で今年度最初のクッキング。

☆☆☆☆今回はふわふわ☆幸せのパンケーキをつくってみました。☆☆

昨日16日のクッキングに参加したのは新入生18名と部員6名、顧問2人の計26名でした。

★レシピ☆

- ① 卵を卵黄と白身に分けます。
- ② ボウルに卵黄と砂糖を入れて混ぜます。
- ③ ②のボウルにホットケーキミックスを入れてなめらかになるまで混ぜます。牛乳とバニラエッセンスを入れて混ぜます。
- ④ 別のボウルに白身と砂糖を入れメレンゲをつくり、しっかりと泡立てます。
- ⑤ ③と④を混ぜます。
- ⑥ 油をしいたホットプレートを140度にセットし、お玉一杯分の生地を落とします。
- ⑦ ふたをして弱火で5分、うらがえして2分、蒸焼きにします。
- ⑧ 完成です。お好みでメイプルシロップと粉砂糖をおしゃれにふりかけて、トッピングします。



次回は中間考査最終日5月18日(金)の放課後、ハンバーグ・サラダ・コーンポタージュスープをつくります。1年生の参加も待っています！事前に食材の準備が必要ですので、家庭科の渡邊先生か社会科の浅居先生まで。

今年度、最初のクッキング。新入生も参加して。

☆☆☆今回はチーズインハンバーグ&バゲット&

ポタージュース☆☆



金曜18日日のクッキングに参加したのは新入生2名と部員8名、顧問3人の計13名でした。買出しに奮闘してくれたのは次期(?)部長。ご苦労様でした!

- ① タマネギをみじん切りにします
- ② タマネギの上側を切り落とし下側はつながったまま、薄く切ります
- ③ 垂直に細くタマネギをきっていきます
- ④ ふんわりとラップにかけて電子レンジで3分加熱。
- ⑤ そのあとは室温でさましておきます
- ⑥ ひき肉、卵、こしょうをいれ、よく、こねます。
- ⑦ スライスチーズを半分に折り、ジグザグに三等分。 **(ここがポイント)**
- ⑧ 二等分にしてネタの中にチーズを丸めていれます。なるだけ、チーズがはみださないように!
- ⑨ 中火にしてフライパンに油をしきます。
- ⑩ フライパンにハンバーグをいれ、平らにします。★凹ませなくて大丈夫です
- ⑪ そのまま3分ほど焼き、ひっくりかえします。中火でさらに焼きます。
- ⑫ フライパンのあまっている油をふきとります
- ⑬ 水少々をいれ、ふたをして弱火で蒸し焼きにします
- ⑭ トンカツソースとケチャップをまぜたものを投入。蒸し焼きにします
- ⑮ ソースをハンバーグにかけながら、とろみがつくまで、煮詰めます。
- ⑯ 適当にきったバゲットをオーブンで軽く焼きます
- ⑰ サラダも、もりつけて、完成です。



最後は宮島教頭先生も参加していただいて、にぎやかに、一回目の料理部の活動は終了しました。

次回は期末考査の最終日、7月6日(金)、冷麺&デザートになる予定です。新しい入部希望の人、まっています。渡邊先生(家庭)、濱田先生(保健体育)浅居先生(社会)まで早めに。

料理部 通信 (3) 2018.7.10*勝山高校 料理部

初夏のクッキング。大雨で「日延べ」になりましたが、夏向きメニューに、挑戦です。



☆☆☆今回は冷やし中華とアイスクレープです☆☆☆

【冷やし中華】

- ①冷やし中華の具はハムを細切。きゅうりは斜めに薄く重ね切りをします。
- ②錦糸卵は薄焼き卵をつかって丸めて細切りにします。
- ③焼き豚を細切りします。
- ④トマトもトッピングします。
- ⑤めんはゆでたものを冷水でゆすいでよく冷やします。上の具をもりつけて添付のタレをかけて、できあがり。

【アイス・クレープ】

- ① ボールにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れなじむまでよく混ぜます。固めのホットケーキのようなかんじに。
- ② 残りの牛乳を3~4回に分けて加え、その都度なじむまでよく混ぜます。
- ③ 冷蔵庫で生地を10分ほど寝かせます。
- ④ 熱してバターを広げたフライパンにおたま7~8分目くらいの生地を流し込み一気にフライパンをまわして薄く広げます。
- ⑤ 生地のおちに茶色く色がついてきたら、そこからフライ返しを入れて生地をひっくりかえし、少しやきめがつくまで焼きます。
- ⑥ できた生地をお皿に移し、^{あらねつ}祖熱が取れたら、完成です。
- ⑦ アイスクリームとバナナ、チョコソース、グラノラで、デコレーションすれば、完成です。



今回は13食数、という大盛況でした。飛び入りの先生方もありがとうございました。アイス・クレープはみんなの独自の「自信作」ができあがりました。次回は9月7日、宿題考査のあと、料理に挑戦します。文化祭は展示・製作部門に参加することを決めました。

残暑きびしき中ですが、えびとチキンの
マカロニグラタン&かぼちゃのプリンに挑戦です。

☆☆たっぷりのホワイトソースが食欲をそそる。☆☆

【マカロニグラタン】

- ① たまねぎをたて半分に切り、さらにたてに薄切りします。
- ② フライパンにバターを溶かしたたまねぎを炒めます。
たまねぎが「しんなり」したら小麦粉を振り入れ全体にしっとりとなじむまでいためあわせする。ぜったい、焦がせないように気をつけて。
- ③ 牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、とろみがつくまで煮る。スープの素と塩を少々加えてまぜあわせします。
- ④ マッシュルームは薄切りにする。えびと鶏肉を適当に切っておきます。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、マッシュルーム、えび、鶏肉を2～3分炒めます。塩、こしょうを少々ふって③に加えます。
- ⑥ マカロニをゆでたものを用意します。それを⑤に加えさらに塩、こしょうで味をととのえます。
- ⑦ パン粉を適当にふりかけ、オーブンで15分前後、焼き色がつくまで焼きます。これで完成です。



【かぼちゃのプリン】

- ① ガラスのコップを使います。
- ② カaramelソースをつくります。なべに砂糖と水を入れ火にかけこげ色がついてきたら、さし湯をしてとがします。できたら、ガラスのコップにうつします。
- ③ かぼちゃのタネをとり、電子レンジにかけます。皮をとったらボールの中でつぶし、砂糖とあわせします。
- ④ レンジであたためた牛乳とほぐした卵、砂糖、生クリームとミキサーに入れて混ぜます。
- ⑤ つぶしたかぼちゃと④合わせて裏ごしします。
- ⑥ バニラエッセンスを加え、カaramelソースを入れた型に上から流し込みます。あとは蒸し器を使って蒸します。蒸しがあがったら、完成です。



文化祭で料理部は「射的」を計画しています。ゴムてっぽうをつくって景品もあれこれ、考えています。前々日からは部員で準備にとりかからなければ・・・興味のある人は、料理部顧問の先生まで！