

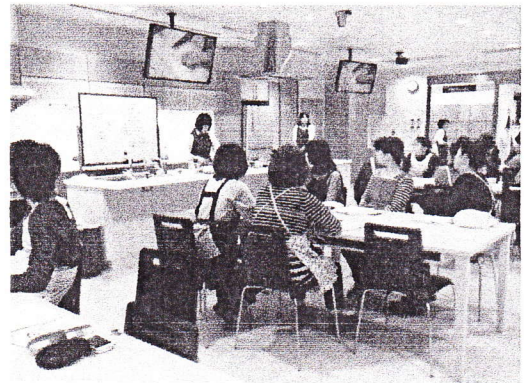


母親委員会便り 『ひだまりお母さん』

第 4 回研修会 12 月 1 日 (月) 静岡ガスエネリア クッキングスタジオにて
「行楽にもピッタリ おしゃれなお弁当」を教えて頂きました。

《メニュー》

- ・牛肉とごぼうのしぐれ煮ごはん
- ・鮭のごま焼き
- ・れんこんの南蛮風
- ・きのこのおかかあえ
- ・さつまいもとりんごのラムレーズン風味



* 何だか手の込んだお料理！？と思いきや、きのこことさつまいもりんごはホイルで別々に包み、魚焼きグリルで同時加熱＝時短調理！！

この中から今が旬、生鮭のごま焼きレシピをご紹介します。

材料 (6 人分)

- | | |
|---------------|-------|
| ・生鮭 (80~100g) | 6 切れ |
| ・塩 | 小 1/4 |
| a { | |
| ・しょうゆ | 大 2 |
| ・酒 | 大 2 |
| ・白ごま、黒ごま | 適量 |
| ・ごま油 | 大 1 |

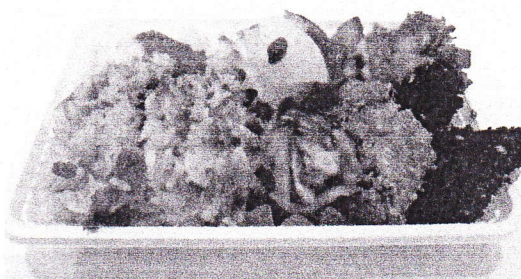
《作り方》

1. 鮭は骨を取って 1 切れを 4 つのそぎ切りにする。両面に塩をふって 10 分ほどおき、水けをふいて a に漬けておく。
2. ①の水けを軽く切り、表面に白ごま・黒ごまをそれぞれまぶす。
3. フライパンにごま油を入れ、コンロの温度調節機能を 160℃に設定する。②を並べ入れ、両面をじっくり焼く。(ふたをすると早く焼ける。)

* 「旬の食材はお値段も安く身体にも良く→お財布 (心) にも身体にも優しいのです。」とスタッフの方よりアドバイスを頂きました。

* バランスの良いお弁当とは・・・ごはん：野菜のおかず：肉や魚のおかず

= 3 : 2 : 1 が理想的☆





静岡ガス料理教室の感想



★千代田小学校

今日はありがとうございました。季節の食材を使ってとても素敵なお弁当が出来ました。見た目、味付け、香りに変化を付けているので、食べていて飽きないお弁当でした。何より皆さんと一緒に料理が出来た事が楽しかったです。

★城内中学校

旬の食材をつかっておいしいお弁当が手早くできました。お弁当にも夜のごはんにもぴったりのメニューで楽しかったです。素敵なキッチンも楽しめました。

★安東小学校

身近な食材を使ってしかも短時間で作れるお弁当のメニューを教えていただき早速その日の夕飯で再度作ってみました。家族にも大好評でした。エネリアショールーム静岡のきれいでおしゃれなクッキングスタジオで色々なお料理講座が開催されているようです。料理に興味を持ち始めた夫にも勧めてみようと思います。

★竜南小学校

教えていただいたのはお弁当でしたが、夕食にもなりそうなメニューでした。段取りなども細かく教えていただき今後の参考になりました。またショールーム内の見学も最新の機器や住宅の提案があり楽しく拝見しました。

★横内小学校

とてもおいしかったです。最新のガス機器に触れる事ができいい機会になりました。簡単で美味しいものばかり・・・やっぱり下ごしらえが大事なんですねー！

★伝馬町小学校

旬の食材を取り入れたお弁当作り簡単にできて、とてもおいしかったです。夕食のメニューとしても作りたいたと思います。静岡ガスさんのステキなキッチンでお料理を作る事ができ楽しかったです。

★城北小学校

今日のお弁当作りは、とても豪華なメニューだけど、簡単に作れる、と言うステキな講座でした。今日のレシピはお弁当だけでなく、夕食にもぜひ作ってみたいと思いました。

★安東中学校

一見凝っている様に見えるおかずもちょっとした工夫で、栄養バランスの良いお弁当ができました。アルミホイルを使えばグリルで同時に2品作る事もできるし、キノコ類も軽く火を通したあと鰹節であえるだけで美味しいおかずになります。4月からのお弁当作りの参考になりました。

★葵小学校

子どもに作るお弁当は時間はかけているのに毎回似たようなお弁当でした。今回のお弁当づくりは、旬のものを取り入れ、手はかけても時間をかけない内容でした。グループで実習をして、皆さん手馴れている方々であつという間に仕上がり、とても美味しいお弁当で嬉しくなりました。早速、家でも試してみて、好評でした。また、ショールームで最新のガスコンロや暖房を見学させていただき、多彩な機能にすごい！と感動しました。