

## 令和6年2月活動報告書

開催場所	広島市総合福祉センター 料理教室 (Big Front)
参加人員	21人

### 活動内容等

#### 令和6年2月20日(火) 第65回男性料理教室

今回の田中先生のレシピのキャッチフレーズは  
「もうすぐ春です♥豆まきされましたか?今日のテーマは”大豆“」

今回も新しい参加者もあり、にぎやかな教室となりました。  
教室には調理台が6台あります、常時使っているのは5台。それぞれの調理台に4~5名の人が5品のレシピをそれぞれ分担して一品ずつを完成するようにしています。

#### ●レシピ5品は

1. 大豆ご飯
2. おからの酢の物
3. 鶏団子の豆乳スープ
4. さつまいもチョコ
5. トーフの肉巻き



私は「おからの酢の物」に挑戦..。

酢の物は我が家の食卓にもよく出ます、主菜ではないがこの一品は欠かせないレシピですね。

酢の物はいつも脇役的な存在です、すぐ出来るだろうと高をくくってはじめた。

おからをフライパンに入れ水分をとばし、さらさらにするために炒るがなかなかサラサラにはならない...ここでまず苦戦。

次に大根とニンジン千切りにする、ここで先生の言うことをしっかり聞かず、我流で適当に千切りにする。

簡単に千切りにして、塩水に30分したず、しかし、なかなかしんなりとしなない、

この時、他の調理台を見ると大根も人参も食べやすく柔らかい感じになっている。

そこで人参、大根の千切りの太さをみると3mmぐらいか? 細い!

自分の大根、人参の千切りの太さをみると大きさが5mm以上もある。

これでは塩分が大根、人参の千切りに浸透しない、ようやく自分が我流で先生の話をよく聞かずにやったことが原因! 反省の一言! (MH)