

## 7 月の卒業生食事 & お料理会を開催しました。

7 月 8 日に卒業生 3 名と職員 2 名で食事会をしました。

前回に引き続き、広島県児童養護施設協議会で作っている「クッキングレシピ 2」を参考にして、鶏のから揚げとそうめん、おにぎりを作りました。買い物は、事前に材料のメモを書き、卒業生と一緒に行き、必

要な分量を考え、かつ安く買えるように探しました。

鶏のから揚げは、市販のから揚げ粉を使ったのでとても簡単に短時間で作れました。しかも味も完成されているのでおいしくできました。「料理だから、味付けから自分でやらないと…」とってしまうかもしれませんが、混ぜ合わせるだけで完成するような料理の素を使うのも簡単においしくできて便利です。

卒業生の皆さんも、「どれくらい揚げればいい?」「肉の大きさはこれでいい?」と学びながら料理をしていました。一つの料理を作るだけでも、他の料理に活かせることも多いので、全体的な「料理力」の底上げになっています。

から揚げ・そうめんのレシピは 2 ページから載せますので、よかったら作ってみてください。

次回は 8 月 15 日の昼から開催する予定です。



↑より良い食材を選別中



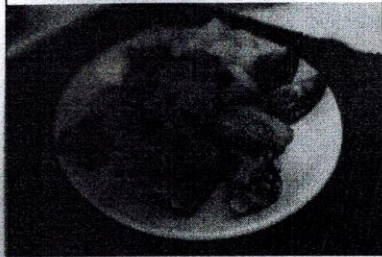
↑から揚げ。モモ肉と胸肉を使って作りました。





# フライパンでできるメニュー

## とり 鶏のから揚げ



### 材料(2人分)

鶏もも肉	300g
料理酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
しょうが(チューブ)	小さじ1/2
かたくり粉	大さじ2・1/2
小麦粉	大さじ1
サラダ油	適量

④



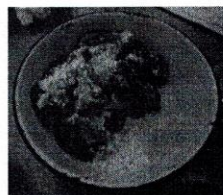
### 1 鶏肉を切る

鶏肉は食べやすい大きさに切る。



### 2 肉に下味をつける

ボウルに④の調味料を入れ、手でもみこみ10分漬けておく。



### 3 粉をまぶす

ボウルに、かたくり粉と小麦粉を混ぜ合わせて、汁けをきった2の鶏肉を入れて粉をまぶし、余分な粉を落とす。



### 4 鶏肉を揚げる

フライパンにサラダ油を入れ、170℃～180℃に熱し、鶏肉を入れる。



### 5 火が通るまで揚げる

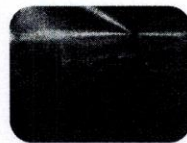
強めの中火で5～6分、菜箸で時々上下を返し、中に火が通るまで揚げる。

## コラム1

### 油の温度について



160℃～170℃ 低温  
菜箸の先から、細かい泡がゆっくり揺れて出ている状態  
野菜の素揚げ、ゆっくりと火を通したい時



170℃～180℃ 中温  
菜箸の先から、すぐに細かい泡がシュワシュワと出る状態  
鶏肉の唐揚げ、豚カツ、野菜天ぷらなど、ほとんどのもの



180℃～190℃ 高温  
菜箸の先から、すぐにたくさん泡が勢よく出る状態  
二度揚げしてカラッとさせたい時

## コラム2

### あると便利なから揚げ粉



鶏肉にまぶして油で揚げるだけの、便利な市販のから揚げ粉。いろいろなスパイスが入っているので、下味を付けることなくおいしいから揚げができあがります。





## 鍋でできるメニュー

### そうめん



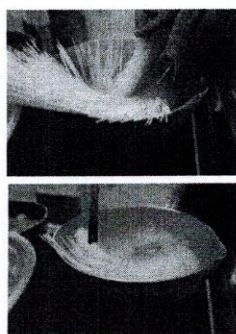
#### 材料 (2人分)

そうめん	200g
めん 麵つゆ	2人分
ねぎ	適量

#### そうめんの薬味<sup>やくみ</sup>

そうめんはどんな薬味でも相性がよく、いろいろなバリエーションが楽しめます。

ねぎ、青しそ、きゅうり、オクラ、長いも、ハム  
きんし  
錦糸卵、きざみのり、しょうが、わさび 等



#### 1 そうめんをゆでる

お湯は大きめの鍋でたっぷり沸かす。  
お湯が沸騰してからそうめんをゆでる。そうめんを入れる時は、一度にまとめてではなく、バラバラと入れて、その後菜箸<sup>さいし</sup>でかき混ぜる。



#### 2 ふきこぼれに注意

ゆで時間は袋に書いてある時間を目安にする。そうめんを入れた後はふきこぼれに注意し、火加減を調節する。



#### 3 水洗いをする

ゆで終わったらざるに上げ、じゅうぶん水洗いし、ぬめりをとる。

### コラム 1

#### 市販の麵つゆ

麵つゆには、開封後そのまま使える『ストレートタイプ』、用途に応じて水で薄めて使う『濃縮タイプ』があります。麵つゆは麵料理以外にも、煮物、丼物、鍋物、天ぷらのつけ汁としても使用できます。

#### ストレートタイプ

そのまま使用

#### 濃縮タイプ

2倍濃縮：麵つゆ1：水1

3倍濃縮：麵つゆ1：水2



### コラム 2

#### にゅう麵

にゅう麵とは、そうめんを温かい汁で食べる料理です。しょうゆやみそなどの和風味、鶏ガラスープなどの中華味など、いろいろな味つけで楽しめます。

また温かくて消化の良いにゅう麵は、おなかに優しい麵料理なので、風邪などで体調が悪い時などにはもってこいのメニューです。