



こんにちは

村田 けい子です

みなさんのご意見・ご要望をお寄せ下さい。ホームページがあります。
フェイスブックやっています。 移動事務所 090-9144-8534

発行/日本共産党立科町議会議員 村田桂子 立科町塩沢1483 ☎0267(56)2868



2026.7.10
No. 548



「段取りが9割」プロの技にため息

ー 7.5 立科調理師会主催の料理教室ー

調理師会に入っている友人から「調理師会主催の料理教室があるけど参加しませんか、代金は500円」とお誘いがあり、友人を誘って参加。この日の先生は瑞香園さん。お店のお休みに講習会を開いていただきました。10時からの教室でしたが、すでに材料は刻んであり、5品の調理を教えてもらいました。

驚いたのはその手際の良さ、10人分の一皿をわずか5、6分で仕上げてしまいます。

塩・砂糖・味の素を手早く入れ、醤油、酒、ごま油、片栗粉もさっと掬（すく）える位置にあり、実に効率的。味見もほとんどせずにもはや勘だけで味がわかるというプロの技です。『速いですね』という「材料を整えたり切ったり段取りが8、9割です」とおっしゃる。

この日は、だれでも手に入る食材と一般的な調味料で料理ができるように工夫されたメニューでした。ピーマン・タケノコ・豚肉で作るチンジャオロースー、マーボーナス、ほうれん草の卵炒め、ニラレバ炒め、そしてタラを使った生魚八宝。本格中華がわずか30分で仕上がり大皿に。10時40分からはお食事会。

瑞香園さんのキッチン、それは料理しやすい動線で、驚いたのは油切りの装置。中華鍋に油を注ぎ、材料を強火で痛めて、その

まま穴あきのフライパンに鍋の中身に移すと、油は下に落ち、お料理は残るといったもの。

立科調理師会では持ち回りで、こうした講習会を開き、一般家庭にお料理の技やコツを伝えているとのこと。立科町のおいしいお店の技をお休みを利用して教えていただけるなんて感謝感謝です。もっと大々的に、受講料を頂いて、料理教室を開催されたら、もっと多くの方にお店の味を知っていただけたと思います。講習会の後のお食事のおいしかったこと。瑞香園さん、ありがとうございました。



油切りの装置
穴あきのフライパンに移
すと下に油が落ちる。



我が家のアジサイ

わが家のアジサイはピンク色。ご先祖様が植えたのは松の下。緑の中にピンク色が生えます。西側には河原なでしこが濃いピンク色のギザギザフ

リル4の可憐な花。ビヨウヤナギ・ミニひまわりも黄色く群れ、リュウゼツランも白い花を咲かせます。小梅は塩漬けし、赤紫蘇を入れてピンク色に。梅酢はすし飯に。梅は甘酢漬け、塩漬け、梅シロップに梅ジュース、梅ドレッシング、と一粒も無駄にしないでいろいろと加工し、ようやく一段落。梅仕事が一段落すると梅雨明けです。



ハナそれぞれ

今週のパチリ！

西塩沢のRさんチの庭にはネジバナが群生しています。見事に咲いた花々の咲き方が面白い。右巻き・左巻き・しっかりと巻

いているもの、ほとんど直線のもの。いろいろあって個性的。人間を見るようです。花も正統派もいれば、のんびり屋さんもいるんだね。