

飾り切りの世界

食材を様々な形に切ることで、料理の見た目を華やかにする「飾り切り」。特別感を出したいときや祝いの日に用いられることが多く、料理の味が良くなる効果もあります。「おいしい農産物をもっと味わってみたい」ということで今月号では手軽にできる飾り切りをご紹介します。

教えてくれるのは



掛川市地域活性化起業人
(ABC Cooking Studioより派遣)
宮崎 香さん

料理に花を添える「飾り切り」にチャレンジしてみませんか？

正月などのめでたい席では、ニンジンやかまぼこの飾りが出てきますが、飾り切りを料理に取り入れると、見た目が華やかになり食欲をそそります。また、野菜なら味が染み込みやすくなります。

なります。それほど技術が必要としない切り方も紹介しています。一つでもやってみると料理の印象が変わるので、まずはチャレンジしてみましょう。



野菜編



ニンジン

身近な緑黄色野菜で、栄養価の高い野菜です。活性酸素のはたらきを抑制するβ-カロテンが豊富に含まれています。



- ① 5mmくらいの半月切りにし、皮をむく。
- ② 6カ所〜8カ所、中央に向かって2〜3mmの切り込みを入れる。(写真)

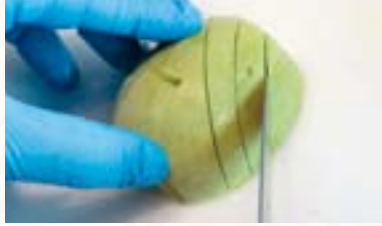


- ③ 2mmほど切り込みに向かってななめに包丁を入れ、切り落とす。(写真)

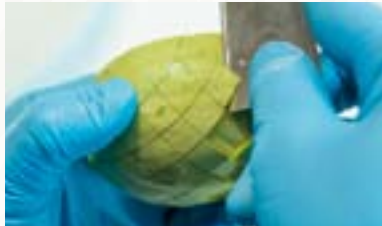


小メロン

メロンの生育途中に間引いたもので、カリカリとした食感が特徴です。漬け物にするのが定番で、サラダでも楽しめます。



- ① 半分にし、ヘタと種を取り除く。
- ② 幅1cm程度にななめに切り込みを入れる。(写真)



- ③ 格子状になるように切り込みを入れる。
- ④ 格子状に皮をむく。(写真)



キュウリ

みずみずしさと歯ごたえが魅力の野菜。約95%が水分で、ビタミンCやカリウムが含まれています。触ると痛いくらいにイボが尖っているものが新鮮です。



- ① 縦半分にし、半分または1/4の長さに切る。
- ② 1/4程度を残して3mm幅で切り込みを入れる。
- ③ 1つおきに曲げる。(写真)



- ① 縦半分にし、半分の長さに切る。
- ② 端を残してななめ約2mm幅で切り込みを入れる。(写真)
- ③ 上から押さえて広げる。



おいしいをつくりましょ。

Let's try!

ピクルス

作り方

- ① 鍋に★を入れ、沸騰したら中火で30秒加熱する。粗熱を取る。
- ② 野菜を食べやすいサイズにカットする。
- ③ 保存容器に野菜を入れ、①のピクルス液をかける。ローリエ、赤唐辛子を入れ、一晩漬ける。
※冷蔵保存で1週間を目安に食べてください。

Point! 野菜は生でも大丈夫ですが、熱湯で10秒または電子レンジ600Wで1分ほど加熱すると味の染み込みが良くなります。

材 料

野菜…適量
キュウリ・ニンジン・小メロン・ミニトマトなど

米酢(穀物酒でもOK) … 200cc
水 … 100cc
白ワイン(料理酒でもOK) … 大さじ5

★ 砂糖 … 大さじ5
塩 … 小さじ1
ローリエ … 1枚
赤唐辛子(輪切り) … 10切

※ローリエ、赤唐辛子はお好みで



料理レッスン

本格的な料理に挑戦！JA新鮮安心市場さすが市に隣接する利点を生かし、掛川産や地元産の新鮮な肉、野菜を使用して作ります。

9月MENU

手ごね本格中華まん＆
ジューシーポークしゅうまい

具材の包み方がポイント♪生地から手作りする中華まんや、ジューシーなポークしゅうまいなど4品を作ります。

ブレッドレッスン

お惣菜パンからスイーツ系まで、楽しみながらおいしいパン作りを。計量から焼き上げまで、基本からしっかりと学べます。

9月MENU

◎2種のポンデケージョ
～チェダー＆キャラメルモカ～
◎スイートポテトの
ココアフレーキー

コーヒ＆キャラメルの甘い味と塩気の効いたチーズ味の2種類と、秋を先取りした2メニュー。



料理をもっとおいしく

日常に楽しさをプラス
あぐりきっちんで
ワンランクアップした
料理を

ケーキレッスン

製菓の基本知識と技術をしっかり学びながら、さまざまなレシピを習得することができます。大切な人へ、自分へのごほうびに。

9月MENU

オレンジシフォン&とろけるプリン

オレンジの香るさわやかなシフォンケーキです。メレンゲ作りで余った卵黄で作るプリンが滑らか＆クリーミーです。



もっと野菜の切り方を学びたい、料理を楽しみたいという方はJAの料理教室「あぐりきっちん」へ！
ABCクッキングスタジオの講師とサポートスタッフによるオンラインライブ形式で、料理未経験の方でも安心して参加できます。料理レッスン、ブレッドレッスンに加え、ケーキレッスンなどメニューも豊富。日常に楽しさをプラスしてみませんか。

キッズレッスン

子どもたちだけで作る1day レッスンです。自分で作る楽しさを学び、新しいことにチャレンジする心を育みます。
(対象：満4歳～小学6年生)

9月MENU

おかしのもりのキノコのおうち

スポンジ生地にココアホイップを絞り、ブッセ生地をのせてキノコのおうちを作ります。秋にぴったりのかわいらしいデザインです♪



フルーツ編

〈特集〉

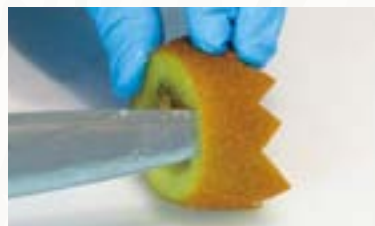


キウイフルーツ

管内でも栽培されている果物で、ビタミンCの宝庫。タンパク質分解酵素のアクチニジンが含まれるため、肉料理のデザートに向いています。



①ナイフの先端を使い、中央にV字のジグザグになるように中心まで切り込みを入れる。1周したら優しく切り離す。(写真)



②ヘタの部分を切る。皮と果肉の間にナイフを入れて1周し、果肉を取る。(写真)
③果肉を半月切りの薄切りにする。
④ヘタの部分を皮の底に置き器にする。薄切りにした果肉をバラの花のように並べる。



ミカン

皮がやわらかく簡単にむける柑橘類の総称で、代表的な品種が温州みかん。おいしいミカンの選び方は、ヘタが小さいもの。



①皮の中心に切り込みを入れ、果肉を取る。皮で器を作る。(写真)



②果肉を小房に分け、外側から切り離さない程度に切り込みを入れ開く。(写真)
③皮の器に、外側からバラの花のように並べる。



リンゴ

疲労回復や便秘解消、動脈硬化予防の効果期待できる栄養価の高い果物です。「サン○○」は袋をかけず日光を当てて栽培したものをいいます。



①塩で表面をこすり洗いし、汚れを落とす。
②縦半分に切り、ヘタ側を横1/3に切る。(写真)
③V字に5～6カ所切り込みを入れる。



④切り込みを入れた間の下側をV字に切る。(写真)
⑤半分にしヘタの部分を切る。



Aguri Kitchen

米粉を使った2種のピザ ～ラタトゥイユ＆ベリーチョコ～

できあがり

ラタトゥイユ(30cm×12cm) 1枚
ベリーチョコ(12cm) 2枚

JAの料理教室「あぐりきっちん」で、管内農産物を使った特別レッスンを行います。今回のメニューは、掛川産の米粉で作る2種類のピザ。手ごねの生地と甘い&しょっぱいソース作りをお楽しみください。

日時

9月10日(火) 13:30～15:30頃
9月23日(月・祝) 10:00～12:00頃
9月28日(土) 10:00～12:00頃
9月30日(月) 13:30～15:30頃

定員

各回4名

予約

あぐりきっちん

☎0537-22-6285



宮崎先生に教わろう！

特別レッスン



☆料金、スケジュールなどはホームページにてご確認ください。

お問い合わせ あぐりきっちん ☎0537-22-6285

web site

