



『郷土料理しもつかれに挑戦！』出張市場講座レポート

1月18日に国本地区市民センターで「郷土料理しもつかれに挑戦！」の講座が開催されました。徳次郎町在住の相場先生と池田先生のベテランの講師により講座は進められました。

まず、市場で仕入れた鮭の頭の切り方を先生方が切ってみせてくれました。あまり小さく切りすぎてもダメということでした。

大根や人参は、よく洗えば皮むき不要。無駄がないなあと思いました。鬼おろしで大根と人参をざっざとおろすのは、かなりの力仕事。それでも、各グループで皆さん力を合わせておろし、和やかなムード。油揚げの切り方も学びました。大豆も鮭の頭と一緒に煮て柔らかくします。これは、通常の鍋では半日くらい煮て柔らかくします。講座では、先生が前日に家で半日煮た鮭と大豆を用意して頂きました。

そして、切り終わると各調理台で煮込み始め、最後酒かすを入れて講座開始後1時間後にはしもつかれが完成しました。

完成後は、マイ皿とスプーンを持って他のグループのしもつかれを食べ比べしました。

皆さん決まって言うことは「自分のグループのが一番おいしい！」でした。

☆多 今回のおまけにしもつかれを煮込む間、時間と手が空くので、池田先生提供のかぶと紫大根で「らっきょう酢漬け」を作りました。

また、相場先生方からは「お赤飯」「たくあん」が全員にふるまわれ参加者も大喜びでした！

しもつかれが、この講座を通して身近なおいしい料理であることが伝わったと思います。

