

JSC Connecting Japanese
オンライン料理教室「当地で出来る季節料理」

「紅白ナマス」
& 「芋きんとん」

2020年12月8日(火)

20.00~21.00

講師：佐々木 信夫氏



質問への回答・コメント：

《材料について》

Q：新鮮な食材はどこに手に入れることができるでしょうか？

A：大根はASDAや町の青果店で買えます。

他、中華系、アジア系、インド系の食材のお店を覗いてみてはどうでしょう。

Q：大根の選び方は？

○新鮮な大根は、葉っぱの付け根が青々としているのを選ぶことです。

○太さは、あれば太いものを。

○大根は葉に近いところが甘い部分で、先にいくにつれ辛くなっていきます。

→ 甘い部分はサラダや大根おろしなど生で食べる時など、辛い所は煮物やお味噌汁の具など火を通すものに使うと良いでしょう。

Q：おいしいサツマイモの見分け方はありますか？

A：形の良いものを選ぶことです。青果店などでは、切って中を見せてもらうことが出来ます。

White Sweet Potato という名で売っています。

オレンジっぽい色の Sweet Potato でも代用できます。

《料理の日持ち》

A：冷蔵庫保存で、

なますの日持ちは約一週間です。

芋きんとんの日持ちは3日ぐらいです。

《料理のコツ》

A：サツマイモの水分が多い時は、電子レンジでラップをかけずに1-2分温めると、水分が飛びます。

また、鍋に入れて弱火で焦げないようにかき混ぜればすぐに水分はとびます。

Q：クチナシが無いのですが、きれいに黄色の色を付けるためにはどうしたらよいですか？

A：自然の色のままが良いと思います。

《応用編》

A: 紅白なますにキュウリを入れる、ツナをいれるなども試されたいかがでしょう。

A: 芋きんとん

栗きんとんをつくるには、栗の甘露煮があれば良いのですが、なければ栗を茹でて砕いて芋きんとんに混ぜるとよいです。
やわらかめの芋きんとんを作るには、砂糖の代わりにちみつを使うのがコツです。

《当地で出来るおせち料理》

Q: 他に、こちらで手に入る食材で作れるおせち料理のアイデアはありませんか？

A: ○ “伊達巻”は、もし手に入ればはんぺんを使って、手に入らなければ火を通していない海老を買って、すり身にすれば作れます。

○ 昆布があれば、“結びこぶ”など。かんぴょうは手に入りにくいかもしれませんが。

○ エビを使って、“エビの甘辛煮”など。

○ レンコン、ゴボウ、タケノコなどが中華スーパーやアジア系の青果店で売っているので、

鶏肉と一緒に“筑前煮”、

“レンコンの甘酢漬け”、

“たたきゴボウ”、

なども出来ます。

○ “黒豆”は、乾豆や缶詰の Black Beans を使って割と簡単に作れます。

○ “あんこ”は、缶詰の小豆や、乾豆から作れます。“ぜんざい”なども。

○ 寒天 (agar-agar) は手に入るので、“羊羹”などつくれます。

○ “お雑煮”もそれぞれの郷土での特徴あり、作られてはどうでしょう。

Q: 餅つき機なしでお餅を作る方法はありませんか？

A: ○ もち米を手に入れることから始まりますが、韓国産のもち米も売っています。

韓国人の方々をよくお餅を作っているので情報を集めてみます。

○ 原宿キッチンに餅つき機があるので、入用ならお貸しすることも出来ますのでご連絡ください。

○ 総領事館に杵と臼があるので、餅つき大会など出来ればよいですね。

《雑談》

Q: 切れない包丁・ナイフはどうしたらよいですか？

A: ○ 砥石で研ぐのが一番ですが、簡易な応急処置としては陶器の底で研ぐ、市販のナイフシャープナーを使うという方法があります。

○ フロアから、刃物研ぎのプロの情報あり。

Proedge Sharpening Service 月に一回、Castle Street, Edinburgh のファーマーズマーケットで出店。訪問サービスも可。