

くまそば料理教室

くまそばが主催する初めての「料理教室」が 2024年 9 月 15 日(日)の午後から行われました。講師は馬場伸也氏で、研修会では賄料理で腕を振るっています。

初回の料理は「鶏肉のそば粉揚げとサクサクきゅうりダレ」。今回は 4 人の会員が参加されました。参加費は 600 円(込)。皆様、和気あいあいと料理を楽しみ、出来上がったそば粉をまぶした鶏肉揚げを美味しく頬張っていました。

[レシピ]

令和6年9月15日

そば料理教室レシピ

【材料】

そば打ちの際でたロスそば
天ぷら粉
鶏むね肉 またはササミ
サラダ油
きゅうり 2本
にんにく 1/2かけ
バケット 20g
パセリ
バジル
ミント
オリーブオイル 60cc
白ワインビネガー 30cc
レモン汁かライム汁 1/4個
塩・こしょう

【手順】

ソースを作る

きゅうりを洗い、乱切りにする。
バケットとハーブを手でちぎる。
すべての具材をミキサーに入れて、攪拌する。

鶏肉を調理する

むね肉を厚いところは切り込みを入れて平らにし、肉たたきか
ワインボトルで叩いて伸ばす。
肉に塩こしょうをして水で溶いたてんぷら粉にくぐらす。
さらにくず蕎麦をまとわす。
サラダ油を多めにフライパンに入れ鶏肉の両面を揚げ焼きにする。

盛り付ける

皿にソースをスプーンで注ぎ、鶏肉をその上に置き盛り付ける。

[料理前の準備]



[きゅうりのソースを作る]



[鶏肉にそば粉を付けて揚げる]



[盛り付け]



さ～、次回は何を作ろっかな！！ お楽しみに～