

元・気・に・な・る・情・報・誌
よみっこ

10

Vol.262
October 2023

月刊

Yomi

NARA + YAMASHIRO + IGA

yomiっこ
クーポン付
35店



グルメやショップ、
温泉クーポンで
得々!!

香りを楽しみ秋をたぐる

秋蕎麦

ほうれい線、顔のたるみ、
ブルドッグ顔の悩みを解消

YouTube動画で人気の

かず先生



直伝エクササイズ

Contents

- 01. 美しいおもてなし
- 02. 秋蕎麦
- 04. YouTube動画で人気の
かず先生直伝エクササイズ
- 06. SHOP*SHOP
- 09. 伊賀もん
『伊賀焼 光林窯』新佳三さん 輝美さん
言葉あそび575
- 10. 2023円の旅
信貴山朝護孫子寺で運氣アップの旅
- 12. メディカル最前線!
西の京病院 総合健診センター
- 13. フリートーク&街ネタ、ちさとの星占い
- 14. BOZE数珠つなぎ
慈恩寺 / 西野寛山師
- 16. かわいいな+編集長のメッセージ
- 17. プレゼント+クロスワード
- 18. クーポン
- 21. こちら編集部



スマホでQRコードを
読み込んでね!

Yomi WEB
地域密着奈良情報

美

おいしい
おもてなし

簡単に
できる!

10月
vol.18

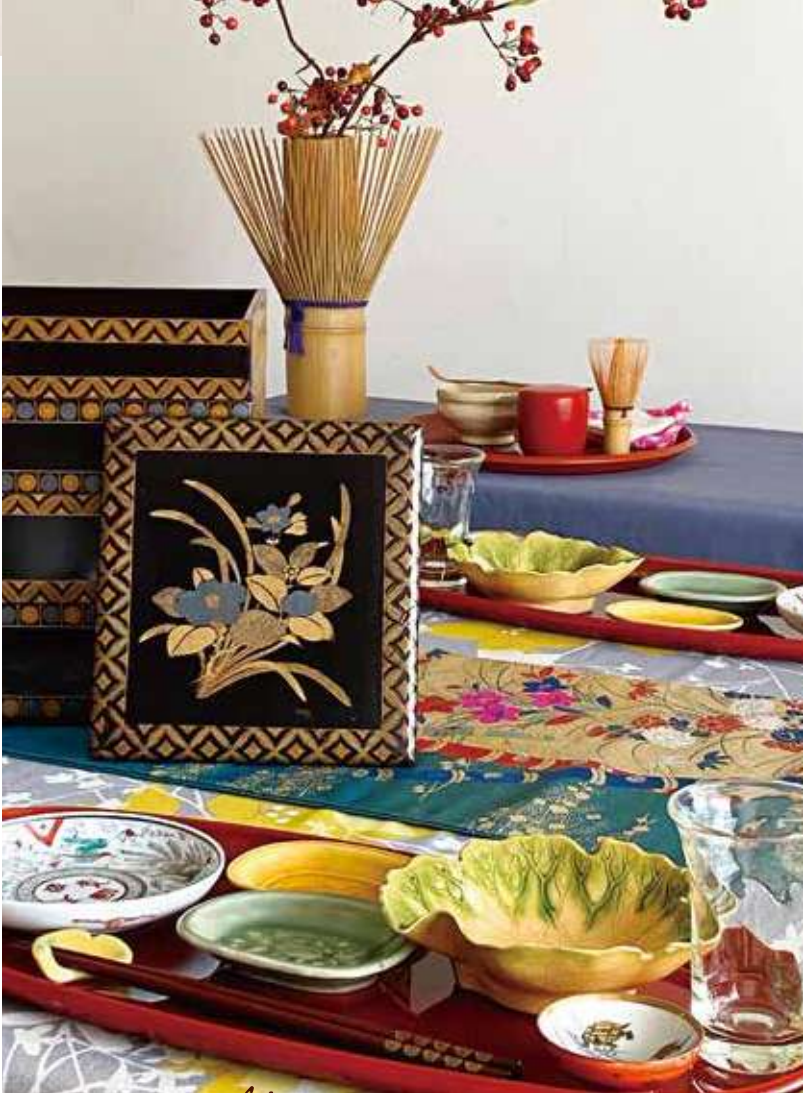
少し手を加えるだけで、すてきな食卓に早変わり。
演出と料理のおもてなしを楽しんで学びましょう!

野外が気持ちよい秋に

天高く馬肥ゆる秋、スポーツの秋、

収穫の秋、紅葉の秋、澄み渡る秋の一日に野外での食事はことのほか楽しくおいしいものです。重箱や保存容器に詰めて外での食事でもおもてなしを楽しんでみませんか? 食後のお茶はいつものコーヒーや紅茶から野点の抹茶に替えてみるのもおいしく楽しさも倍増し、印象深いものとなることでしょう。

今回のテーブルのテーマは「野外(屋外)で秋を楽しむ」です。持ち運びしやすいように料理は重箱に詰め、器は小ぶりの物を使用しました。お気に入りの色とりどりの小皿を並べてみるのも楽しいですね。



Omotenashi

今月の
おもてなしメニュー
※材料はすべて4人分



※盛り付け例

薄皮饅頭

あん 餡160gは8個に分けて丸め、薄力粉50g、砂糖25g、重曹小さじ1/3を合わせた上を転がし、網杓子にのせて水の中をさっとくぐらせ、再度、粉類の上を転がし、網杓子にのせて水の中をくぐらせ、もう一度粉類の上を転がす。下に5cm角のクッキングシートを敷き霧吹きで水をかけ、蒸気の上がった蒸し器で5~6分蒸す。



左から:抹茶、薄皮饅頭、金平糖



秋の炊き込みご飯

米2合は洗い炊飯器に入れ30分程浸しておき、和風だしの素小さじ1としょうゆ、酒、みりん各大さじ1、塩小さじ1/2を入れ、炊飯器の2合の分量になるまで水を入れてよく混ぜる。食べやすい大きさに切ったマイタケ1株、ささがきにしたゴボウ30g、千切りにしたニンジン30g、細切りにした油揚げ1枚を入れて炊き上げる。器に盛ってから、型抜きしてさっと蒸揚げしたニンジン、サツマイモと、さっとゆでて千切りにしたサヤインゲンを飾る。



牛肉とキャベツの巻物

牛薄切り肉4枚は半分に、キャベツ2枚は芯を取り半分に切る。薄く油を引いたフライパンで肉をさっと焼き、オイスターソース大さじ2と砂糖小さじ1を絡めて火を止め、肉とキャベツを重ねて巻き、食べやすい大きさに切る。



かぼちゃのいとこ煮

かぼちゃ500gは種とワタを取り、食べやすい大きさに切る。面取りし、鍋に並べて砂糖大さじ2、水300ccを入れて10分程煮、竹串がすつと通るようになったらゆで小豆200gとしょうゆ大さじ1を入れ5分程煮る。

白身魚の梅ダレ焼きと
秋色サラダ



白身魚の梅ダレ焼き

白身魚4切れは塩少々を振り、薄く小麦粉をつけ少量の油で揚げ焼きにする。上に梅肉、酒、みりん各大さじ1を合わせたものをのせる。

秋色サラダ

パプリカ赤、黄各1/2個は種を取り5cm長さの1cm幅に切り、キュウリ、ナス各1本はヘタを取り5cm長さの1cm幅に切り昆布甘酢(酢、砂糖各カップ1、塩20g、昆布5cm角1枚を合わせたもの)カップ1/2と塩少々を合わせた中に漬け、しばらくおく。

Profile 廣江 佳子

Yoshihiko Hiroe
クッキングアトリエ主宰

2005年OAP帝国ホテル賞
2006年、2007年家庭画報優秀賞
2009年東京ドーム東京都知事賞、優秀賞



教室の案内

テーブルと料理と部屋の設えは月ごとに変わり、季節の行事は1か月先取りします。アフタヌーンティーは春夏秋冬の季節で4~5回変わります。

- 一般料理の日 3,000円
- コーディネートレッスンの日も兼ねる日 4,000円
- おもてなし料理 5,000円
- 季節のアフタヌーンティー
グループ(3~4人) 12,000円



【日程】月曜~日曜 開催
2か月先までのご予約で、開催人数は3人以上

教室
準備風景



古い器をコラボした
アイのテーブル

奈良には古い器もたくさん残っています。それらを生かしながら新しい器をコラボして使い、季節を表すテーブル作りを得意とします。

★手話でのレッスンも可
クッキングアトリエ

奈良市学園前 近鉄富雄駅から徒歩10分
TEL 090-6662-2679
Mail hiroe-r@kcn.ne.jp



続きは電子書籍で見てね



Rakuten ブックス