

## 冷やし中華始めました!

8月アランチエでは調理活動『冷やし中華作り』を実施☆  
ご家庭でも、自然と増えていたメニューではないでしょうか(笑)

7月広報誌でチラッと紹介しました冷やし中華の練習を紹介!  
おさらいすると、今回の調理活動の目的は…練習をして本番を迎えよう!

### さて練習…

「キュウリは切ったことあるから大丈夫!」と自信満々のYさん。実際に切ろうとすると、  
「あれ?千切りってどうやるんだっけ?」  
切ったことがあっても、なかなか切る機会がないと忘れちゃうよね(\*^^\*)

これです!狙いは!!(笑)

スタッフと一緒に切り始めると、「ああ~そうだった!」と頭上にひらめきマークが!

その他、錦糸卵の卵を割る・混ぜる・薄く焼く工程は、卵を1人で割るのが初めてのメンバーさんが多く、「ドキドキする~」  
「カラが入ったらどうしよう…」と不安な様子。今までは一緒に割っていたもんね。

だが!しかーし!今回は練習なので1人で割ってもらいますよ(笑)

なかなか力が入らず、プルプルと手を震わせるYさん。  
「失敗を恐れては何もできません!」の他のメンバーさんの励ましに「エイッ!!」  
クシャッと卵が潰れ、殻と卵がミックス状態(>\_<)  
でも2回目の卵割は、「殻が少ししか入らなかったよ~」と慣れてきた様子♪

メンバーさんから1番難しかったと評判(?)の薄焼き卵。  
フライパンの上で薄く伸ばした卵をクルクル丸める工程は、  
みなさん苦戦していました^m^  
「グチャグチャだ~」「上手く丸められない!」など、  
卵へ文句タラタラ(笑)

でも練習なので大丈夫!2個目の薄焼き卵は、「コツがつかめた!」と嬉しそう。

お湯を沸かす工程も、水を鍋にたっぷり入れ、IHでスタート。  
ボタンを押すことが初のメンバーさんが多く、ボタンを押し火力調整に「おお~!!」と感激の様子でした。  
「湯気が熱い!」「火の近くはこんなにも熱いんだね…」と、料理をする大変さも感じた様子(\*^^\*)  
キュウリなどの野菜はサラダに♡  
錦糸卵もお昼にみんなで食べましたよ(^-^-)



いざ**本番**！

卵を割る時には、戸惑うことなく手に取り「思い切り思い切り…」と

**呪文**のように唱えながら**パカッ**！

「練習よりスムーズに割れた！」と得意げに卵を混ぜるYさん。



キュウリやハム、薄焼き卵の千切りはスタッフと一緒にではありますが、

「練習したから大丈夫！キュウリは斜め切りからですよ！」と、しっかりと切り方を覚えていたのでみんなスムーズでしたよ。料理には、手際の良さも重要ですね(\*^^\*)

今回、練習をして劇的に変わったのが、**卵の薄焼き**です！

薄焼きをクルッと丸める際に、「フライパンを傾けて下さい」と自らスタッフへ。

傾けることで、より丸めやすくなることを練習で知りましたと話すMさん。

自らの気付きに、とても嬉しくなりました♡

他のメンバーさんも、丸めるタイミングを「今だね」とスタッフへ教えてくれていました。



麺も茹で上がり、早く食べたい気持ちを抑え、最後の**トッピング**！

紅ショウガ、メンマ、もやし、など×2

今回、ご家庭では乗せないけど色々乗せてみたい！と、あれも、これも…結局**全部乗せ**ていました(笑)



今回、もう一つの**目的**がありました。

それは、作ったものを食べてもらおう！

できあがった自信満々の冷やし中華を、アランチエ以外のスタッフへお届け☆

「自信満々の出来栄え、と言いながらも

「美味しく食べてもらえるかな？」「ちょっと**ドキドキ**」

と、やっぱり自分の作った料理を食べてもらう時はドキドキワクワクだよ(\*^^\*)

食べ終わったスタッフから

「本ッ当に美味しかった！」「錦糸卵フワフワでした！」

などの感想を聞き、「**ヤッター!!**」とガッツポーズのTさん。

「**ホッとした~**」と胸をなでおろすMさん。とても共感です(^-^)



だが!!しかーし！もちろん、良い感想ばかりではありません！

「味が少し薄かったかな~」「盛り付けがもう少し綺麗だと良いね！」など×2アドバイスも(>\_<)

スタッフは凹みモードでしたが、「次の調理活動に活かしましょう！」と**プラス発言**のMさん！

とっても恥ずかしくなりました(笑)

冷やし中華の美味しさを**グルメリポーター**さながらに語るTさん。

Mさんは最後まで無言で食べ、食べ終わりに

「**美味しかった**」と満面の笑みで一言。



今まで本番**一発勝負**が多かった調理活動…

**失敗**したら、美味しく食べられないかもと勝手に思い込み、スタッフからサポートすることが多かったよね…**反省**(>\_<)

練習で学んだこと、

失敗したけど頑張ったこと、

自分で気づくことができたこと、

を、本番に生かすことができ、みんなの**自信**につながったと思います(\*^^\*)

もう次の調理活動を考えています(笑)個人的に勝手にスイーツかな?と思っていますが、

さてメンバーさんは何をチョイスしてくるかな?

もちろん練習はしますよ(\*^^\*)そのお陰で、スイーツ食べ放題にも期待しています☆

(記事 / 眞壁・編集 / 飯田)

