

中高年今から始める男の料理塾 第一回

日時 : 平成 23 年 06 月 18 日 10:00 - 15:00

場所 : ビオラ市ヶ尾ケアプラザ キッキングルーム

講師 : 富岡 秀二 代表世話人 : 戸松 隆志

受講者 : 東晋、勝田崇勝、斉藤定男、都筑潔

中村隆志、戸松隆志、小杉正雄

調理メニュー : チキン・キーマカレー、野菜サラダ、味噌汁、ご飯

第一回「今から始める男の料理塾」を開校するにあたり

富岡講師から 今回の「料理塾」開校の開校となった経緯・趣旨の説明が行われました。



実習内容 :

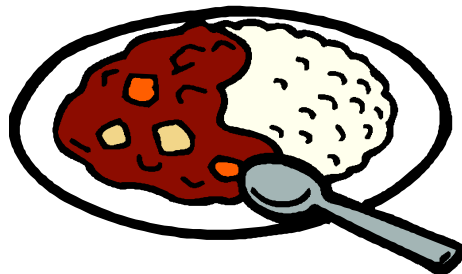
- ① お米の炊き方
- ② チキン・キーマカレー
- ③ 生野菜のサラダ and ノンオイルサワードレッシング
- ④ 大根と油揚げの味噌汁
- ⑤ コーヒー

チキン・キーマカレー材料(8人分)

鳥ムネ肉 600g
玉ねぎ 2~3 個
人参 2本
トマト 2個
ジャガイモ 3個
ヨーグルト 100g
コーヒークリーム少々
カレールー 200g
カレー粉大さじ2
サラダ油 少々
ウスターソース 適量
トマトケチャップ 適量
塩・こしょう 適量

作り方

- 1) 鳥ムネ肉をミンチにする
- 2) 野菜をみじん切りにする
- 3) 玉ねぎをみじん切りにして、フライパンで炒める
- 4) 3)に 鳥ムネ肉ミンチ・人参・トマトを合わせる
- 5) 4)に 水 1400cc を入れて強火→中火で約 10 分煮た後ジャガイモを入れて 5 分弱煮る。 塩・コショウで 味を調える
- 6) 5)に カレールー・カレー粉・ウスターソース・トマトケチャップを混ぜ合わせ カレールーが解けるまで弱火で火にかけ 最後にヨーグルトをいれる



生野菜のサラダ and

ノンオイルサワードレッシング材料(8人分)

きゃべつ 半分

キュウリ 3枚

トマト 2個

ブロッコリー 1個

玉ねぎ 半分

ヨーグルト 200g

酢 大さじ3

すり胡麻 20g

塩・こしょう 適量

作り方

1) 野菜をそれぞれ切り分ける

2) 湯を沸かし ブロッコリーを茹でる

3) ノンオイルサワードレッシング

ヨーグルト・酢・すり胡麻・砂糖を合わせて混ぜる



調理実習の後、食事会が行われ 食事を取りながら調理実習の内容に関する活発な質疑・応答が行われました。

尚、富岡講師から 開催要領に関して以下の事項に関して発言があり討議が行われました。

① 開催日に関して

第一回&第二回の開催日は決定しているが 第三回以降の開催日に関しては
受講希望者の都合を配慮・調整し 今後決定するとの事で了解が得られました。

② 役割分担に関して

開催するにあたり、食材の調達(事前準備) 並びに
クッキングルームの後始末(当日最終確認)に に関しては
持ち回りで担当を決めて実施する事で了解が得られました。

以上。