

中高年今から始める男の料理塾 第十回

日時 : 平成 24 年 4 月 14 日 9:30 ~13:00

場所 : 山内地区センター 調理室

講師 : 富岡 秀二 代表世話人 : 戸松隆志

受講者: 下司武文、勝田崇勝、齊藤定男、中村隆志、
杉村健次郎、戸松隆志



開催場所が変わりガスコンロの使用が出来る為【中華料理】に取り組みました。

調理メニュー : 酢豚 ・ 炒飯



今回は、ガスの使用が出来る場所を借りる事が出来た為、今まで出来なかった強い火力を使った中華料理に挑戦しました。

- ①中華の王道・甘酸っぱい酢豚
- ②余ったご飯で簡単 炒飯

【材 料】 2人分

【作り方】

酢豚

豚肩ロースブロック肉	200g
生姜	1/2片
酒	大1
醤油	第1
片栗粉	適宜
サラダ油 (揚げ油)	適量
タケノコ水煮	小さめ1個
シイタケ	2~3個
人参	半分
ピーマン	2個
赤ピーマン	1個
玉ネギ	半個
サラダ油 (炒め用)	大1
ホワイトソース (ルー)	

- ① 豚肉を一口サイズに切り、すりおろし生姜(絞り汁)・酒・醤油に漬け置き。
- ② 野菜も一口サイズに切る。
- ③ ①の汁分を除き片栗粉をまぶして170°~180°の油で揚げる。人参も同様に上げる。
- ④ 合わせ調味料を作る。
- ⑤ フライパンにサラダ油大1をひいて玉ねぎ・タケノコ・シイタケの順で炒める。
- ⑥ ⑤に③を入れて最後にピーマンと赤ピーマンを入れ混ざった所で④を入れグツグツ云って来たら溶き片栗粉を入れて、とろみをつける(すぐ火を落とす)。完成!

水	100cc		
ケチャップ	大3		
醤油	大1		
米酢	大3	片栗粉	大1
砂糖	大5	とろみ用水	大2

甘酢合わせ調味料



切り揃えた食材（中華料理店みたいですね！）



肉の切り方に「な〜るほど」



3台のガスレンジをフルに使い奮闘中！！



豚肉の揚げ具合を皆でチェック

炒飯 【材料】 2人前

冷ごはん（要冷蔵品がベスト）	お茶碗2杯分
焼豚又はハム	適量
玉子	2個
なると又は蒲鉾（無くてもいい）	適量
長ネギ	半分
サラダ油	大2
オイスターソース	適宜
塩コショウ・醤油・ごま油	少々

- ① 焼豚（ハム）なるとを7〜8mm角きり置き。
 - ② 長ネギは小口切りで切り置き。
 - ③ 冷ごはんにサラダ油（大1）をまぶす。
 - ④ フライパンにサラダ油（大1）をひき、玉子をスクランブルする。
 - ⑤ ④に冷ごはんを投入し、強火で塊を潰しながら炒める。
 - ⑥ ⑤のご飯が解れたところで①を投入し炒める。
 - ⑦ 馴染んだところで塩コショウ・醤油・ごま油・オイスターソースで味付け。火を止めてから長ネギを投入して混ぜる。
- 完成！



強火で早く作るのが炒飯を作る秘訣



自分たちの力作に大満足 「いただきま〜す」



カメラマン（下司氏）以外の参加者 （明るく広い調理室で）

今回の調理実習は今までと違う環境でしたので、不慣れな事が数多く在りましたが、新しい分野に挑戦が出来てステップアップの第一歩を踏み出せました。

次回の開催は 5月19日第3土曜日(13:00 集合)に 11回目を予定しています。

次回も、あざみ野・山内地区センターの調理室を利用して開催致します。

レシピ・制作監修
撮影

富岡 秀二
下司 武文