

中高年今から始める男の料理塾 第十一回

日時 : 平成 24 年 05 月 19 日 13:00 - 17:00

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 : 勝田崇勝、斉藤定男、中村隆志、
岡本尚志、鈴木博、吉田修一郎、小杉正雄



前回に引続き、山内地区センターにて【たまご料理】に取り組みました。

調理メニュー : 茶わん蒸し、おつまみ玉子焼き、生野菜サラダ



今回は、和食・たまご料理として

- ①「茶わん蒸し」と
 - ②「おつまみ玉子焼き」
- に加えて「生野菜サラダ」に挑戦しました。

尚、今回 吉田修一郎さんが体験入塾されました。

【材 料】 2 人分

【作り方】

茶わん蒸し

鶏もも肉	50g
大正エビ（ブラックタイガー）	2尾
干し椎茸	2枚
かまぼこ（赤）	4切れ
そら豆	4粒
玉子	1個
顆粒だし又はめんつゆ	適宜
水	200cc
みりん	小 1
醤油	小 1/2
塩	少々

- ① 干し椎茸水に漬けもどす
 - ② 鳥もも肉を一口サイズに切り置き、エビは皮を剥いて背ワタを取る。蒲鉾は5mm位に切る。そら豆は皮を剥いて置く。
 - ③ 干し椎茸が柔らかくもどったら半分に切る。
 - ④ 玉子を割って溶かして置く。
 - ⑤ 小鍋に水・みりん・醤油・塩を入れて沸騰させ、鶏肉・シイタケを入れ味つけをする。（1～2分）
 - ⑥ ⑤を流水で冷ます。（鶏肉とシイタケは取り置き）
 - ⑦ ⑤が冷えたら、玉子と合わす。（ポイント1）
 - ⑧ 茶わん蒸しの器に食材を入れる。
 - ⑨ その上から玉子汁を注ぐ。
 - ⑩ 沸騰した蒸し器で15分蒸す。
- 完成！

おつまみ玉子焼き

【作り方】

【材料】 2人前

万能ねぎ（長ネギ）	100g
鳥挽き肉	50g
マイタケ	50g
玉子	3個
砂糖	大 2
醤油	大 1
サラダ油	適量

- ① マイタケはみじん切り（少し大きめ）と万能ねぎを小口切り置き。
- ② 鳥挽き肉とマイタケを炒め砂糖と醤油で味付けして冷ます。
- ③ ボールで玉子を溶かして具材と混ぜる。
- ④ 玉子焼き鍋を温めてサラダ油をひきながら焼いて行く。（ポイント2）
完成！

前回到引続き、山内地区センターの調理室での料理塾。今回は、吉田修一郎さんが体験入塾で挑戦されました。

講師から、本日のメニューの紹介 と まづは「茶わん蒸し」の材料と下拵えの説明を受けました。



講師からの一口知識：調理用の塩と生米で「入り塩」作り！！



まづは、茶わん蒸しの材料の準備開始。大正エビ、鶏もも肉、椎茸、かまぼこ、そら豆・立派なものばかり！！



<= 鈴木さん、久々の復帰！！



エビの背ワタ取り

材料が揃いました。主人公の「玉子汁」下拵え。茶わんに入れて準備完了。



おつまみ玉子焼きの材料の準備



玉子と具材のバランスと焼き具合に苦労しました。



サラダづくり、レシピにはありませんでしたが 講師のアイデアで一品追加。



最後に、沸騰した蒸し器に 準備した茶わん蒸しを入れ 15分で 茶わん蒸しのできあがり。



全員集合で 恒例の記念撮影



これまた恒例の食事会&反省会

調理実習を終えて、毎回恒例の講師を囲んでの食事会・反省会が行われました。山内地区センターはビオラ市ヶ尾と調理室の形態が異なっており3グループでそれぞれ調理（下拵え・焼く・蒸す）を実施する為、グループ毎に出来上がり具合が若干異なります。然しながら、皆さんそれぞれ苦労して調理したものを「おいしい・おいしい」と言いながら舌鼓を打って食事会を終えました。

次回の開催は 6月9日(土)に十二回目を予定しています。
次回はビオラ市ヶ尾の調理室を利用して開催される予定です。
詳細は、別途 案内が発信されます。

レシピ制作・監修
撮影・構成

富岡秀二
小杉正雄