

中高年今から始める男の料理塾 第十二回

日時 : 平成 24 年 06 月 09 日 09:30 - 14:00
場所 : ビオラ市ヶ尾 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、斉藤定男、中村隆志、岡本尚志、
杉村修、鈴木博、立原義郎、神立俊美、小杉正雄



調理メニュー : アジのたたき・カルパッチョ風、アジフライ、ポテトサラダ、グリーンピースご飯



今回は、旬の食材「アジ」と
「グリーンピース」を使い

- ①「アジのたたき・カルパッチョ風」
 - ②「アジフライ」
 - ③「ポテトサラダ」
- に 加えて
- ④「グリーンピースご飯」
- に挑戦しました。

尚、今回 立原義郎さん、
神立俊美さんが 入塾されました。

【材 料】 4 人分

【作り方】

アジのたたき・カルパッチョ風

刺身用アジ (180~200g 程度)	3 尾
万能ねぎ	2~3 本
生姜	30g
ニンニク	1~2 片
塩	小 1/3
米酢	大 3

- ① アジを 3 枚におろす
- ② 小骨を取ってうす皮を剥く
- ③ 引き切りにして細づくりにする
- ④ ねぎは斜め切り、生姜・ニンニクを細く切る
- ⑤ボールに③④を入れて塩・米酢で和える

アジフライ

アジ	4 尾
きゃべつ	半分
たまご	2 個
小麦粉	適宜
パン粉	適宜
サラダ油	適宜
塩・コショウ	適量

- ① アジを 3 枚におろす
- ② 小骨をとる
- ③ 塩コショウで下味をつける
- ④ 小麦粉・玉子・パン粉の順に衣を付ける
- ⑤ 170° 位の油で揚げる
- ⑥ 小麦色で浮いてきたら油から上げる

ポテトサラダ

ジャガイモ (男爵イモ)	中位 4 個
玉ネギ	小 1 個
人参	1 本
キュウリ	1 本
マヨネーズ	適量
ロースハム	4 枚
塩・コショウ	適量

- ① ジャガイモ・玉ねぎ・人参の皮を剥く
- ② キュウリも含めて其々の大きさに切り置き
- ③ 鍋に適量の水を入れて沸かし、沸騰したら塩を適量入れてジャガイモを芯が無くなるまで茹でる。
ザルに上げて冷ます
- ④ 人参も同様に茹でてザルで冷ます
- ⑤ 玉ネギは水に晒した後固く絞る
- ⑥ ジャガイモが冷えたらボールに入れて②④⑤と短冊に切ったハムを入れてマヨネーズで和える

グリーンピースご飯

米	2 合
グリーンピース (むきえんどう豆)	100 g
みりん	大 1
酒	大 1
塩	小 1

- ① 小さめの鍋で水を沸かしてグリーンピースを塩茹でする (約 3 分) そのまま冷ます (塩は一つまみ)
- ② お米を仕かけ、豆の茹で汁を含め適量の水にみりん酒・塩を入れて白米と同様に炊く
- ③ 炊き上がったら①を入れて蒸す

今回は 初めての「魚の三枚下ろし」。

講師から、調理包丁の種類と魚のうろこ取りに関する説明。



グリーンピースを塩茹で、そのまま冷やし、後から煮汁は白米と炊く



野菜の切り方に関しては、

自信満々のバスだが??

キャベツの千切りは??

タマネギの切り方は??

ポテトサラダの主人公



アジのたたき・カルパッチョ風の食材の準備



いよいよ、「アジの三枚下ろし」開始、まづは 講師の模範調理!!!! 「うろこ」と「ぜいご」落としては事前に胸びれを手で起し頭落とし 内蔵をだして流水で洗う 包丁を中骨ギリギリに沿わせて尾まで一気に切落とす



三枚になりました。



頭の側から皮をめくって押さえ剥ぎ取る



炊き上がったご飯を蒸す



アジフライ?こちらは三枚下ろし済を使用しました。



ポテトサラダの仕上げ



アジを切り整え、



カルパッチ風に最終仕上げ



新入塾生を加えて全員集合で 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。今回は、初めての試みであるアジの三枚下ろしに挑戦し、あらためて「料理の難しさ」を実感 皆さん 日頃の奥様の力(?)に 感謝!感謝!
又、今回は調理の幅が広がり これ又、講師に感謝!感謝!
今回は品数が多く食事会を終え お腹が満腹。。
次回の開催は 7月21日(土)に十三回目を予定しています。
開催場所・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