

中高年今から始める男の料理塾 第十三回

日時 : 平成 24 年 07 月 21 日 09:00 - 14:00

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(欠席)

受講者 : 下司武文、斉藤定男、中村隆志、杉村健次郎、
鈴木 博、立原義郎、神立俊美、赤間 廣



特別実習 : 包丁研ぎ

調理メニュー : レバーと豆もやしの韓国風和え物、梅干し炊き込みごはん、キムチ味噌汁



今回、男の料理塾も第十三回を
向け調理実習に先駆けて、
特別実習として「包丁研ぎ」を
体験・学びました。

又、調理実習は 今回は韓国料理

①「レバーと豆もやしの韓国風和え物」

②「梅干し炊き込みごはん」

③「キムチ味噌汁」

に挑戦しました。

尚、今回から青葉区の

赤間 廣さんが入塾されました。

【材 料】 4人分

【作り方】

レバーと豆もやしの韓国風和え物

豚レバー	150~200g
豆もやし	1袋
ニンニクの芽	1束
ニンニク	1片
トマト	1個
酒	大2
ごま油	大3
ケチャップ	大2
醤油	大1
コチュジャン	小1/2
塩・コショウ	適量

- ① 鍋に湯を沸かしレバーを湯通ししてザルにあげる
- ② ①をニンニクと炒め(ごま油大1)酒・塩コショウ・ケチャップで味付けして粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす
- ③ 他の鍋に湯を沸かし最初にニンニクの芽次に豆もやしを茹でて、流水で粗熱を取りザルに上げる
- ④ トマトを乱切りで切置く
- ⑤ ごま油・醤油・コチュジャンで合わせダレを作る
- ⑥ ボールに③④を入れて⑤で和えて冷蔵庫で冷やす
- ⑦ ⑥に②を合わせる

梅干し炊き込みごはん

米	2合
梅干し(赤色)	大きい物4~5個
白ごま	適量
塩昆布	適量

- ① 米を研ぎザルにとって水切りをする(30分)
- ② 梅干しを千切る・塩昆布をみじん切りにする
- ③ 白米と同量の水加減にして②と白ごまを入れて塩加減を確認して炊く

キムチ味噌汁

キムチ	150g	① 市販の白菜キムチ・ニンニクの芽・長ネギを切って、 適量の水を入れた鍋に入れて火にかける
長ネギ	1本	
ニンニクの芽	少々	② 沸騰したら顆粒だしを入れ火を止めて味噌を溶く
味噌	適量	
顆粒だし	適量	

毎回恒例の、富岡講師からの 本日の「中高年今から始める男の料理塾 第十三回」の 進め方の説明



今回は、

- ① 調理実習の前に、
調理に欠かせない、「包丁研ぎ」
皆さんの奥様が日常使用されている「包丁」を
感謝をこめて 切味の良い包丁に変身させて
みましょう。
- ② 調理実習は、今回は夏を元気に乗り切る為のスタミ
ナ料理として「韓国風料理」に挑戦致しました。

包丁研ぎ

これまでの 調理実習では 何気なく 調理教室にある包丁を意識する事無く使っていましたが
今回は 実習生の奥様への感謝を込めて 又、奥様だけでなく「包丁」への感謝を込めて 研ぐ事を学びました。



包丁の刃先の種類の説明



刃物だけに真剣に聞き入る



包丁研ぎの角度は15度
コイン1枚が入る角度

調理実習

ラインナップ



米のとぎ方



梅干しの千切り方



塩昆布のみじん切り



長ネギの斜め切り



キムチの味噌汁完成



レバーの大きさにびっくり



今日のメイン食材のレバーを1口大に切る



レバーを炒める



野菜と和える

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「包丁研ぎ」を学びました。

その奥深さを 少し 理解し、日頃 調理をされている 奥様へ感謝!感謝!

又、今回は「韓国料理」に挑戦し 調理の幅を広げる事ができました。(???)

次回の開催は ビオラ市ヶ尾クッキングルームで 9:00~15:00で行います。

レシピ制作・監修

富岡 秀二

写真撮影

下司 武文

構成

小杉 正雄