

# 中高年今から始める男の料理塾 第十四回

日時 : 平成 24 年 08 月 11 日 09:30 - 14:00

場所 : ビオラ市ヶ尾ヶアプラザ クッキングルーム

講師 : 富岡 秀二 代表世話人 : 戸松隆志

受講者 : 下司武文、斉藤定男、勝田崇勝、中村隆志、杉村健次郎、  
鈴木博、立原義郎、神立俊美、赤間廣、大山一郎、小杉正雄



## 夏を乗り切ろう・スタミナ料理 II と題して

調理メニュー : ジャージャー麺(そうめんバージョン)、イワシのかば焼き、冷夏野菜スープ



残暑厳しい中、講師を含めてこれ迄  
最高の 13 名で開催されました。

尚、今回の調理は

「夏を乗り切ろう・スタミナ料理 II」と題して

① 甘辛肉味噌で夏の定番ソーメン

「ジャージャー麺(そうめんバージョン)」

② うなぎの代役「イワシのかば焼き」

③ 「冷夏野菜スープ」

に挑戦しました。

又、今回から大山一郎さんが入塾されました。

### 【材 料】 4 人分

#### ジャージャー麺(そうめんバージョン)

豚挽き肉	300g
ソーメン	4束
ニンニク	2片
生姜	30g
椎茸	50g
トマト	1個
キュウリ	2本
長ネギ	1本
豆板醤	大1
甜麵醬(ていめんじゃん)	大4
ごま油	大3
ガラスープ(顆粒) 大1	150cc
酒	大2
砂糖	大1
片栗粉	大1

### 【作り方】

- ① フライパンに大1の油をひき、弱火で豆板醤、みじん切りのニンニクと生姜を炒め、香りが出たら中火で豚挽き肉を入れて油が出始めたら長ネギと椎茸のみじん切りを入れて炒める。
- ② ①に火が通ったら甜麵醬・ガラスープ・酒・砂糖入れて2~3分煮詰めたら、弱火で水溶き片栗粉を少しずつ入れ好みの硬さにする。
- ③ 大きい鍋に水を沸かし沸騰させ、表示通りの時間でソーメンを茹でる。
- ④ 茹で上がったらザルに取り流水で、揉む様にして(ポイント)洗い、よく水を切り、ごま油と和える。
- ⑤ ④を器に取り②をかける。
- ⑥ 千切りにしたキュウリと白髪ねぎ・スライストマトを添えて完成。

【新しい包丁使い】長ネギの千切り(白髪ねぎ)

## イワシのかば焼き

真いわし (中位)	8尾
小麦粉	適量
サラダ油	大2
★ 合わせタレ	
酒	大2
みりん	大4
醤油	大5
砂糖	大2
しょうが汁	小1
☆ 付け合せ	
サラダ菜 or 大葉	1～2枚
はじかみ	1本

- ① イワシの頭と内臓を取って手開きにし(ポイント)、中骨を取りさっと洗いキッチンペーパーで水切りをする。
- ② 合わせタレを造り、バットに①を10～15分漬け込む。
- ③ ②を軽く拭き取り小麦粉を塗り、フライパンに油をひき身を下にして、焼き色が着いたら裏返して焼く。
- ④ バットのタレを強火で煮詰め、イワシとからめる。
- ⑤ 皿に盛り付け葉物とはじかみを添えて完成。

注釈)「はじかみ」ご存知でしたか?? <http://www.recipe.nestle.co.jp/from1/cook/word/ha/hajikami.html>

## 冷夏野菜スープ (13人分)

鶏肉ささみ	240g
トマト	8個
ズッキーニ	2本
玉ねぎ	2個
チキン・スープ	1,950cc
オリーブオイル	大1
塩・こしょう	適量

- ① 鶏肉のささみを薄くスライスし、中みじんきり、ズッキーニをいちょう切り、トマトは湯引きしザックリ切りする。
- ② 玉ねぎをスライスし、フライパンにオリーブオイルを入れて炒める。
- ③ 玉ねぎが茶色く色がついたら、チキンスープと①をいれる。その後、ブレンダーにて軽くかき混ぜる。
- ④ 中火にて煮込み 塩・こしょうで味付けを確認
- ⑤ 出来上がったら、粗熱を取り、冷蔵後にて冷やす。

## 冷夏野菜スープ

スープの食材の揃い踏み



ササミ トマト・ズッキーニ・玉ねぎ

トマトの湯むきは初めての経験



上手にできました。

ブレンダーでかき混ぜ



玉ねぎ・具材を加え



その後、中火にて煮込みしんなりする迄炒め 自然冷却、冷蔵庫で冷やす

## ジャージャー麺(そーめんバージョン)

まずは、肉味噌だれづくり



豆板醤、辛味で、麻婆豆腐や回鍋肉に使用



甜麵醬、甘辛く、北京ダックなどに付ける

椎茸、ニンニク、生姜、きゅうり、長ネギ・・・・・・・・まづは 野菜切 完了。

ここからは、調理の量が多いため(13人分) 二回に分けて調理開始。 最初は講師のお手並み拝見!!



まづは、香味野菜を炒めて



更に、豚挽肉を加え



長ネギと椎茸を加え・・・



甜麵醬/スープ 更に

調味料を加えます。

講師のお手本を思い出し、塾生が挑戦

講師も、離れた所から チェック!!!



香味野菜・豚挽肉を炒め

(注)「そうめん」の茹で上げは、最後になります。



最後に、片栗粉で整えました。

## イワシのかば焼き

**「イワシの手開き」に挑戦!!!** 包丁で魚を捌くのも・・・なのに、なんと「手開き」に挑戦

1) まづは、講師のお手本の披露

2) お手本を思い出しながら、塾生が挑戦

塾生の「イワシの手開き」の結果は、ご想像の通り千差万別・・・ 先を急ぎます。

「イワシの手開き」が 無事終了!!!



魚君・全員整列!!



酒・ミリンで下味付け



粉をふりかけて・・・



中火でゆっくり焼き上げ



最後に、そうめんの茹で上げ。 水にさらし 確りと時間をかけてぬめりととり。

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



講師を囲んで、総勢 13 名で 恒例の記念撮影



楽しい食事会・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、「夏を乗切ろう・スタミナ料理Ⅱ」と題して 家庭でもできる 麺料理 と 蒲焼に挑戦しました。特に「イワシの手開き」は、塾生にとっては初めての試みでしたが、講師のお手本を思いだしながら 実践して頂きました。これ又、料理の奥深さを実感致すると共に 日頃 実践されている 奥様に感謝!感謝!!

次回の開催は 平成 24 年 9 月 16 日(日)、開催場所は今回同様 ビオラ市ヶ尾クッキングルームにて 9:30 から開始!

メンバーからのリクエストにより筑前煮と餃子の予定です。

レシピ制作・監修

富岡 秀二

写真撮影・構成

小杉 正雄