

中高年今から始める男の料理塾 第十五回



日時 : 平成 24 年 10 月 20 日 09:30 - 14:30
場所 : ビオラ市ヶ尾ヶアプラザ キッキングルーム
講師 : 富岡 秀二 代表世話人 : 戸松隆志
受講者 : 斉藤定男、勝田崇勝、中村隆志、杉村健次郎、岡本尚士、
立原義郎、神立俊美、吉澤寿朗

秋の旬「松茸」と「根野菜」を楽しもう と 題して

調理メニュー : 松茸とキノコご飯、煮物の基本・根野菜を使った 筑前煮、アサリのすまし汁



【材 料】 4人分

暑い夏も終わり、すっかり秋めいてきました。近年「キノコ」は一年を通して購入できますが、秋本番今が旬のキノコの王様「松茸」と「根野菜」の調理に挑戦しました。今回の調理は

- ① 煮物の基本・根野菜を使った「筑前煮」
- ② 松茸とキノコご飯
- ③ 「アサリのすまし汁」

に挑戦しました。

又、今回から吉澤さんが入塾されました。

【作り方】

煮物の基本・根野菜を使った「筑前煮」

レンコン	小	1個
サトイモ	中	2~3個
人参		1本
筍	小~中	1個
ごぼう	小	1本
干しシイタケ		4~5個
いんげん(きぬさや)		1袋
こんにゃく		半分
鳥もも肉		150g
醤油	大	2~3
酒	大	2
みりん	大	2
塩	小	1
砂糖	大	1/2
顆粒だし	小	1
水		400~500cc

- ① 食材をそれぞれの大きさに切り分ける。
干しシイタケはよく洗い300cc程度の水に漬けて戻す。
- ② こんにゃくは切る前に塩擦りし水洗いして置く。
- ③ いんげんを塩ゆでする(2~3分)
- ④ 鳥もも肉を鍋でから炒りした後、戻したシイタケを汁ごと入れて、サトイモを除いた材料を入れ調味料を加える。
(沸騰するまで強火その後は中弱火) 紙蓋をして15分後にサトイモを入れ煮汁の調整と味の調整をして15分後に完成。
- ⑤ 盛り付け後にいんげんで彩をする。

松茸とキノコご飯

松茸	1本
マイタケ	1/2パック
油揚げ	1枚
米	2合
めんつゆ素（3倍濃縮）	小4
塩	小1

- ① 米をといて30分間水揚げをする。
- ② 油揚げをみじん切り、キノコはそれぞれの大きさに切り置き。
- ③ 釜に米を入れ水加減し（めんつゆも含めて）、具材を載せて炊き上げる。
- ④ 炊き上がったら具材を混ぜる。

アサリのすまし汁

アサリ	200g
万能ねぎ	1本
水	500cc
顆粒だし	適宜
塩	少々
醤油	適宜

- ① アサリをよく水洗いをして鍋に入れ、水を足して、アサリが開くまで弱火の火にかける。
- ② 開いたら汁の味見をして、顆粒だし・塩・醤油で味を調える。

「筑前煮」の食材の準備

恒例の講師の事前説明に引続き、
まづは「筑前煮」の食材(野菜)の準備開始。



筑前煮の野菜の揃踏



新しい食材の下拵えに関して講師からお手本

こんにゃくは切る前に塩擦りし

汁の吸収増進を



サトイモの皮むき



筍の切り方

講師の説明の後、塾生による調理実習開始!!!!



こんにゃくを手で
適当な大きさに切る



サトイモの皮むき



こぼうの斜め切り



鳥もも肉を一口大に切り揃え



食材が揃いました。。。。

筑前煮づくり開始



まずは、コンニャクを炒め味付け



野菜の後は、鶏肉を炒め加える



沸騰した後は、紙蓋をして
中弱火でじっくりと。。。。。

松茸とキノコご飯調理開始



松茸に加えて、マイタケも使用



松茸の軸の石附を切落とし



切り揃えます



食材を入れ「めん汁」で味付け



美味しそうな「松茸とキノコご飯」炊き上がりました

アサリのすまし汁料理開始



アサリの殻どうしの擦り洗い



アサリ汁が濁らない様に
最弱火の火にかけます。



丁寧にアク取りが肝心

講師を囲んで、総勢 10 名で 恒例の記念撮影と楽しい食事会・反省会が行われました。



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。今回の実習は、二ヶ月ぶりのであり 「天高く馬肥ゆる秋」との時節から 秋の旬「松茸」と「根野菜」を楽しもう と 題して 新しい領域の調理に挑戦しました。筑前煮、松茸ごはん、アサリのすまし汁とも、和料理を代表する献立であり、講師の丁寧な説明と調理のお手本が塾生の理解を深める事ができました。

尚、今回は 写真撮影を岡本尚士さんに担当して頂き、一味異なった写真撮影ができました。

次回の開催は 別途決定次第連絡されます。

レシピ制作・監修
写真撮影
構成

富岡 秀二
岡本 尚士
小杉 正雄