

中高年今から始める男の料理塾 第十七回

日時 : 平成 24 年 12 月 08 日 09:30 - 14:30

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 : 斉藤定男、中村隆志、岡本尚志、杉村健次郎、鈴木博、
立原義郎、神立俊美、吉沢寿朗、小杉正雄

今回は、旬の「牡蠣(カキ)」料理、正月の「栗きんとん」など 多彩な料理が企画されました。

調理メニュー : カキ・ガーリック炒め、鳥団子スープ、栗きんとん、サツマイモご飯(レシピ外)



旬の牡蠣を使った「カキ・ガーリック炒め」は、主菜としても 或いはお酒の肴としても最高でした。

又、年末を向え 正月用の「栗きんとん」にも挑戦。意外と手間の掛かる料理であり、年末の忙しい時期に奥様のお手伝いにはもってこい(?) かもしれません。

今回の調理はメニューは

- 1) カキ・ガーリック炒め
- 2) 鳥団子スープ
- 3) 栗きんとん
- 4) サツマイモ・ご飯

【材 料】 4人分

【作り方】

カキ・ガーリック炒め

カキ	300~400g
チンゲン菜	1把
パプリカ(赤・黄)	各1個
エリンギ	1パック
長ネギ	1本
ニンニク	2片
鶏がらスープ素	適量
サラダ油	適量
片栗粉	適量
酒	大2
醤油	少々
砂糖	少々
塩コショウ	適宜

- ① カキを塩水で良く洗いキッチンペーパーでふき取りコショウをふりかけ片栗粉をまぶす。
- ② 野菜を其々の切り方で切り置き。
- ③ フライパンに油を大目に引いてカキを並べて焼き揚げて別の器に取り置き。
- ④ フライパンで野菜を炒め、調味料で味付けした後 ③と合わせる。最後に水溶き片栗粉でトロミをつけて完成。

鳥団子スープ

鳥挽き肉	400g
白菜	1/8個
長ネギ	1本
生姜	1/2片
たまご	1個
鶏がらスープの素	適量
オイスターソース	少々
醤油	少々
塩コショウ	少々
みりん	適量
水	700cc位

栗きんとん

サツマイモ	大 2個
栗の甘露煮(瓶入り)	10~12個
グラニュー糖	300g
くちなしの実	2~3個

- ① 白菜・人参を適当な大きさに切る。長ネギ・生姜はみじん切りにする。
- ② ボールに鳥挽き肉・玉子・きざみねぎ・生姜・片栗粉を入れてよく練る。その後醤油・塩コショウで調整。
- ③ 鍋に水を入れて沸騰したら、鶏がらスープの素・白菜と長ネギ・鳥ボールを作りながら入れて行く。
- ④ 鳥団子に火が入ったら最後にスープの味付け調整をして完成。

- ① サツマイモを2~3cmの厚さで輪切りして皮を剥き水に漬けてあくを抜く。
- ② ①と水で戻したくちなしの実をひたひたの水に入れて竹串が通るまで煮る。
- ③ 水300cc位を沸騰させ、グラニュー糖と塩を一つまみ入れて蜜を作る。
- ④ ②を取り出し③を少しずつ入れながら練潰す。裏ごしをして、再度鍋に入れて温めながら練り上げ、栗の甘露煮を入れてひと煮たちで完成。

恒例の講師の事前説明会、

今回は一番手間(時間)が掛かる「栗きんとん」と「サツマイモ・ご飯」の下拵えから調理開始。

「栗きんとんの材料準備」



栗きんとんの材料



くちなしの実



くちなしの実の水つけ



サツマイモは2-3cmの輪切

くちなしの実は金槌/包丁の背で殻を軽く割り、少々の水につけ柔らかくする。(色だしも兼ねる)

あく抜きを終えたサツマイモにくちなしの実を加え約15分間 竹串が通る迄、煮る。



若干厚めで皮を取除くのがミソ。



約15分間煮込む



煮上がりました。



裏ごし準備

このままでは裏ごしができません。甘味料を入れて、少し柔らかくする必要があります。



栗の甘汁



グラニュー糖液+少量の塩



裏ごし開始(大変!)、



これに栗を加えて完成

「さつまいも・ご飯」

炊きこみご飯の要領で、少々塩を加えて炊く。



厚めに落した外皮のサツマイモを活用 美味しく炊き上がりました。

「鳥団子スープ」

以前(第二回)ハンバーグステーキを作った要領を思い出して、団子素材を準備開始



塾生の調理を見守る講師



ネギと生姜を加え・・・



手とスプーンを上手に使って!!



出来上がり。

「カキ・ガーリック炒め」

カキの下拵えを 手を抜かずに進める事がコツ



野菜は同じ形状で切り揃え



カキを塩水で優しく洗う

今回は、使用するフライパンが小さめの為 同じ作業を三度に分け、塾生により行われました。



カキの水抜き & 片栗粉をまぶす



カキのオリーブオイル焼き



野菜を炒め、その後、カキを加えて 水溶き片栗粉でトロミを付けて完成

調理実習終了後、恒例の記念撮影と 食事会&反省会



毎回の事ながら、自分達で作った美味しい食事と楽しい会話
ができました。又、調理実習を終えて、今回 あらためて感じた
事は、調理実習の段取り(準備・後片付け)が非常にスムーズに
なったと感じました。これはやはり、塾生の皆さんの学ぶ姿勢
は勿論の事ながら、経験を積んだ賜物であると考えます。
次回の開催は、新年1月12日(土)の予定ですが
開催場所が決定した時点であらためてお知らせ致します。

レシピ制作・監修
写真撮影・編集

富岡 秀二
小杉 正雄