

# 中高年今から始める男の料理塾 第十八回

日時 : 平成 25 年 01 月 12 日 09:00 - 13:00

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

受講者 : 下司武文、勝田崇勝、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、吉沢寿朗、谷津田利巳、小杉正雄

今回は、手間の掛かる洋食「ビーフシチュー」を、家庭料理として短時間に調理する為に「圧力鍋」を活用した調理に挑戦しました。

調理メニュー : 圧力鍋で簡単ビーフシチュー、シーザーサラダ



料理の調理には、まずは「新鮮な食材」と経験により裏づけされた「巧みな調理法」が基本ですが、家庭料理には、更に限られた時間を効果的に活用する事も重要です。今回は、「ビーフシチュー」を圧力鍋を使って調理する事を学びました。今回の調理メニューは

- 1) ビーフシチュー
- 2) シーザーサラダ

尚、今回から 谷津田利巳さんが新しく参加され 出席者も過去最高講師を含めて 14 名でした。

【材 料】 4 人分

## ビーフシチュー

牛肉肩ロース (シチュー用)	600g
玉ねぎ	1個
人参	1本
ジャガイモ	2個
マッシュルーム	1パック
ブロッコリー	1/4個
セロリ	2本
ニンニク	1片
完熟トマト	1個
固形ブイヨン	2個
デミグラスソース缶	1缶
生クリーム	1パック
ローレル	2~3枚
サラダ油	適量
赤ワイン	200cc
水	500cc
砂糖	少々
塩コショウ	適宜

【作り方】

- ① 牛肉を1口サイズに切って塩コショウをする。
- ② フライパンにニンニクスライスを入れ①に焼き色を付ける。玉ねぎを炒めて圧力鍋に移し、セロリ・完熟トマト・ローレル・固形ブイヨン・赤ワイン・水を入れて15~20分煮る。
- ③ 人参・ジャガイモ・マッシュルーム・ブロッコリーを前処理をしてカットする。
- ④ 人参は甘ゆで、ブロッコリー・ジャガイモは塩ゆでにして、マッシュルームと共に②に加え、デミグラスソースを入れて圧力をかけずに10分程度煮込む。
- ⑤ 生クリームと塩コショウで味を調える。完成!

## シーザーサラダ

ロメインレタス	1個 (100g)
レタス	半個 (100g)
ルッコラ	1袋
クルトン	適量
パルメザンチーズ	適量
アンチョビーソース	適量
おろしニンニク	1片
たまご	1個
レモン汁	適量
ウスターソース	少々
塩コショウ	少々

- ① ロメインレタス・レタスを手でちぎってルッコラと合わせて水に浸して冷蔵庫へ。
- ② フレンチドレッシングに半熟卵(つぶす)・アンチョビー・おろしにんにく・レモン汁・ウスターソースを混ぜて塩コショウで仕上げ。(シーザーサラダドレッシング完成！)
- ③ 冷やしたリーフを水切りして②をかける。
- ④ クルトンとパルメザンチーズをトッピングして完成！

## 今日の 調理食材

「ビーフシチュー」の材料



牛肉はオーギービーフ、トマトは「缶詰」でも良し。 葉物野菜は高値ですが。

「シーザーサラダ」の材料



まずは「ビーフシチュー」の下拵え



牛肉は少し大きめの一口サイズで塩コショウ



ジャガイモ、マッシュルーム、ブロッコリーも一口大の大きさに切り揃える



人参・タマネギは一口大の乱切り



完熟トマトを湯引きに・・・



セロリの葉

「シーザーサラダ」の下拵え



レタス、ルッコラを水に浸して冷蔵庫へ

セロリの茎は斜め薄切り

## 「ビーフシチュー」の調理開始

まずは、フライパンにニンニクスライスを入れ牛肉に焼き色を付け、タマネギを炒める



講師のお手本の後、塾生の実習開始

圧力鍋に移し



トマト、セロリ、ローレル、固形ブイヨン・赤ワイン、水を加えて 圧力鍋で沸騰の後、15分煮る

圧力鍋で煮込んだ具材に人参の甘ゆで、ジャガイモの塩ゆでしたものに加えさらにデミグラス缶を投入して圧力をかけずに約10分煮込む、とろみが出来たら生クリームと塩コショウで味を調整して完成

## 「シーザーサラダ」の調理開始

玉子黄身・塩・胡椒・酢・オリーブオイルでフレンチドレッシング作り



フレンチドレッシングに半熟玉子・アンチョビ・おろしニンニク・レモン汁・ウスターソースを混ぜ塩コショウで仕上げ。(シーザーサラダドレッシング完成)

## 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。今回は、新たに「圧力鍋」の使い方を学び調理方法の巾が広がり 応用が出来れば 料理の種類も増えるのではないとか期待できます。

尚、今回から 谷津田利巳さんが新しく参加され 出席者も過去最高講師を含めて14名でした。

又、平成23年6月に初回が開催され、昨年10月に15回開催を記念して作成された「**中高年今から始める男の料理塾 記念本**」を、希望者に配布されました。

次回の開催は、2月16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