

中高年今から始める男の料理塾 第十九回

日時 : 平成 25 年 02 月 16 日 09:00 - 12:30

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 : 勝田崇勝、齊藤定男、中村隆志、鈴木博、
立原義郎、神立俊美、赤間廣、谷津田利巳

調理メニュー : ポトフ、鮭のちらし寿司



鮭のちらし寿司

ポトフ

今月は和と洋の家庭料理に挑戦致しましょう！との事で

今回の調理メニューは

- 1) ポトフ
- 2) 鮭のちらし寿司 に

挑戦しました。

【材 料】 4人分

【作り方】

ポトフ

ウインナーソーセージ	250g
ベーコン	100g
玉ねぎ	1個
人参	1本
ジャガイモ	2個
セロリ	1本
ブロッコリー	1個
ニンニク	1片
固形ブイヨン	2個
ローレル	2~3枚
サラダ油	適量
水	適量
塩コショウ	適宜

- ① それぞれの食材を一口サイズに切り分ける。
- ② 鍋に玉ねぎ・人参・ジャガイモ・セロリ・ローレル・固形ブイヨンを入れ材料が被る位の水を入れて火にかける（始めは強火沸騰したら弱火）水が少なくなったら足し水をする。
- ③ 人参・ジャガイモに火が通る寸前にブロッコリーを入れ、塩コショウで調整をして完成！

鮭のちらし寿司

米	2合
塩鮭の切り身（甘塩）	2枚
大葉	3～4枚
炒り白ごま	適量
刻みのり	適量
紅ショウガ	適量
【すし酢】	
米酢	大 3
みりん	小 2
砂糖	30g
塩	3～5g

市販の「すし酢」でもOKです。

- ①米を研いでザルに上げて水切りをする。通常より水を少なめ（目盛りより2～3ミリ少な目）で炊く。炊飯器の「すしめし」のラインでOK！
- ②すし酢を作る。小さめの鍋に砂糖・塩・酢・みりんを入れて火にかけ、かき回しながら砂糖と塩を溶かす。（絶対に沸騰させてはいけない！！）
- ③塩鮭を焼き、骨を取りばらして置く。大葉は細みじん切りにして水にくぐらせ、水切り置き。
- ④米が炊けたらよく蒸らし飯切りに入れて、冷えた②を少しずつ入れ、切る様に混ぜる。
- ⑤よく混ぜたら絞った濡れさらし（布きん）をかぶせ冷ます。（酢が飛ぶのを防ぐ）
- ⑥⑤に③と炒りごまを混ぜて完成！
- ⑦器に盛って刻みのりと紅ショウガをトッピング。

「ポトフ」の調理

「ポトフ」の食材



それぞれの食材を一口サイズにきる。



野菜の切り方は、塾生の慣れた作業。

ベーコンとウインナーソーセージはこんな風に切り揃えます。



ベーコンは5mm位 ウインナーに切れ込み3～4本



始めは強火、沸騰したら弱火で

「鮭のちらし寿司」の調理

鮭の下拵え



鮭を焼き その後、冷ます



骨を取りばらして置く

「すし酢」を作ります。

砂糖・塩・酢・みりんを入れて火にかけ合わせ酢作り。

大葉は細くみじん切り



冷えた「合わせ酢」で、酢飯づくり

この酢飯さえ上手に出来ればどんなアレンジでも出来ますヨ。春の行楽にはお稲荷さんと海苔巻。秋の小旅行に海の幸を散らした海鮮ちらし寿司弁当。又ご家庭の夕飯に手巻き寿司。簡単で豪華に見えるお寿司を作りましょう、お孫さんに喜ばれますよ。

「ポトフ」の仕上げ



人参・ジャガイモに火が通る寸前に
ウインナーとブロッコリーを入れ、再度一煮立ち
塩・コショウで調整して完成

「鮭のちらし寿司」の仕上げ



鮭・大葉・炒りごまを合わせて完成！！

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。今回は、和と洋の家庭料理「ポトフ」と「鮭のちらし寿司」、馴染み深い料理であり、時には 奥様に代わりに調理できるかも??

次回の開催場所は今回と同じ山内地区センター調理室で行います。3月16日(土)AM9:00に集合!



レシピ制作・監修

富岡 秀二

写真撮影

鈴木 博

編集

小杉 正雄