

# 中高年今から始める男の料理塾 第二回

日時 : 平成 23 年 07 月 16 日 10:00 - 15:00

場所 : ビオラ市ヶ尾ケアプラザ 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 : 東晋、下司武文、勝田崇勝、斉藤定男、  
中村隆志、戸松隆志、小杉正雄

調理メニュー : ハンバーグステーキ、トン汁、ご飯



## ハンバーグステーキ材料(4人分)

牛挽き肉		400g
豚挽き肉		200g
食パン		1枚
卵		1個
牛乳		150c
生クリーム	タネ	30cc
※ ソース		45cc
デミグラス缶(市販)		1缶
ケチャップ	大さじ	2
ウスターソース	小さじ	2
塩	大さじ	2
砂糖	小さじ	2
コショウ		適量
ナツメグ		適量
サラダ油	大さじ	4~5
玉ねぎ	中	1個
人参		1本
ブロッコリー		1個
しめじ		1袋

## 作り方

- 1) 玉ねぎをみじん切りにして、餡色になる迄炒める。別の器で冷ます。
- 2) ※以外の材料と 1)をボールに入れてこねる。
- 3) 2)を冷蔵庫でねかす。
- 4) 付け合せの人参・ブロッコリーを切って茹でる。人参は甘茹で、ブロッコリーは塩茹で仕上げ。
- 5) 3)を人数分に分けて「空気抜き」する。
- 6) フライパンにサラダ油をひいて強火で表を焼く。
- 7) 焦げ目が付いたらひっくり返して中火->弱火で約4~5分焼く。焼き上がったら皿に取る。
- 8) 肉汁が残ったフライパンで しめじを炒め  
デミグラスソース・生クリームを加え塩・コショウで味を調える。
- 9) 8)のソースを ハンバーグにかけ、4)を添える。

## とん汁材料(4人分)

豚こま切れ肉		100g
油揚げ		1枚
人参		0.5本
ごぼう	小	0.5本
玉ねぎ	中	半個
大根		5分の1
きゃべつ		6分の1
味噌		適量
昆布		適量

## 作り方

- 1) 人参・大根・ごぼう・玉ねぎ・きゃべつを其々の切り方で(切り方見本)切り置きする。
- 2) 鍋に適量の水と昆布を入れ火にかける。
- 3) 豚細切れ肉・油揚げを入れる。
- 4) 鍋が沸騰したら昆布を取り出し(きゃべつは残す)と豚小間肉をいれる。
- 5) 4)全体に火が通ったら、きゃべつと油揚げを入れ味噌を溶き火を止める。

今回は、第二回の開催で

初心を確認する意味で 富岡講師から 第一回に引き続き 料理塾の意義と 運営方法に関して 確認のお話があり 参加者から了解されました。

## ハンバーグの”空気抜き”のお手本「ペッタンペッタン」



## デミグラスソースをかけて最後の仕上げ





食事会の前に参加者一同による記念撮影

以上。