

中高年今から始める男の料理塾 第二十回

日時 : 平成 25 年 03 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、杉村健次郎、鈴木博、
立原義郎、神立俊美、赤間廣、小杉正雄

調理メニュー : 大根と豚肉の角煮、菜の花と油揚げの辛し和え、ふきのとう味噌



今月は 主菜は「大根と豚肉の角煮」
副菜には 春が旬の「菜の花とふきの
とう」を使った料理に挑戦致しましよ
う! との事で

今回の調理メニューは

- 1) 大根と豚肉の角煮
- 2) 菜の花と油揚げの辛し和え
- 3) ふきのとう味噌
に挑戦しました。

【材 料】 4人分

大根と豚肉の角煮

大根	1/3本
豚バラ肉	400g
生姜	1個
醤油	大4
砂糖	大3~4
みりん	大2
水	800cc位

菜の花と油揚げの辛し和え

菜の花	1束
油揚げ	3枚
すりゴマ	適量
ポン酢	大2
オリーブオイル	大1
マスタード	大1

【作り方】

- ① 豚バラ肉を4~5cm角にカット、大根を一口サイズの乱切り、生姜はスライス切で半分を千切りにする。
 - ② に材料と水を入れて火にかけ、沸騰してあくを取ったら調味料を加えて弱火で煮る。
 - ③ 根が柔らかくなったら火を止めてそのまま冷ます。
-
- ① 菜の花の茎と花を切り分けて沸騰した湯で茎・花の順番で茹でる。茹で上がった後冷水に取って冷まし、よく水を切る。
 - ② 油揚げを軽く焼き刻む。
 - ③ ボールに調味料とすりゴマを入れ①②と和える。

ふきのとう味噌

ふきのとう	4~5 個
味噌	120 g
砂糖	大6
酒	大3
みりん	大2
サラダ油	大1

- ① 調味料を混ぜ合わせる。
- ② ふきのとうをよく洗い水気を取り、みじん切りにする。フライパンに油をひいて弱火で焦がさない様に炒め、香りが立ってきたら火を止めて①を合わせる。
- ③ 再度弱火にかけて手早くかき混ぜて、つやが出た処で火を止める。

本日の食材



「大根と豚肉の角煮」の調理



大根は一口サイズの乱切り 豚バラ肉 4-5cm 角切り 生姜を加えて 調味料を入れて圧力鍋で煮る
水を加え沸騰してあくを取る

「菜の花と油揚げの辛し和え」の調理

菜の花の下拵え、菜の花の「茎の部分」と「花の部分」を切り分ける



茹で方の要領

1. 沸騰した湯に 茎を入れて 30 秒
2. 花と葉を加えて 45 秒で出来上がり
3. 茹であがったら冷水に取って冷まし、よく水を切る

茎の部分は、更に 葉と茎とを切り分ける

油揚げは軽く焼く

得意のゴマ擦り。調味料とマスタードを混ぜ合わせる



菜の花・油揚げと和える

完成

「ふきのとう味噌」の調理



みじん切りにし、フライパン弱火で炒める

香りが立ったら火を止め調味料を混ぜ合わす



味噌を合わせ、フライパンに加え、再度弱火で早くかき混ぜ、つやが出た処で火を止める

「お汁」の調理

レシピにはありませんでしたが、用意された食材を使って「味噌汁」を作る事となりました。



大根の葉に油揚げ、味噌の溶き方が「みそ」

出来上がり！！ 圧力鍋で、大根も豚肉も柔らかくなりました。



大根と豚肉の角煮



菜の花と油揚げの辛し和え



ふきのとう味噌

調理実習終了後、恒例の食事会&反省会

関東は厳しい冬も終わり、春の息吹を感じる今日この頃、「菜の花にふきのとう」を食して春満喫でした。本日の料理は家庭料理と言うよりは「酒の肴料理」といってもよいのではないかと感じました。

次回の開催日程・場所は、山内地区センター料理室で4月20日(土)・AM9:00から開催致します。

レシピ制作・監修

富岡 秀二

写真撮影・編集

小杉 正雄