

中高年今から始める男の料理塾 第二十一回

日時 : 平成 25 年 04 月 20 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 : 下司武文、斉藤定男、中村隆志、杉村健次郎、岡本尚士、
立原義郎、赤間廣、吉沢寿朗、谷津田利巳、小杉正雄

調理メニュー : 行楽シーズンを控え、手作り弁当に挑戦



【材 料】 4 人分

まもなくゴールデンウィークですので、
今月は、手作り弁当を作ろう！
との事で

今回の調理メニューは

- 1) 海苔巻き(細巻き)
- 2) いなり寿司
- 3) 鳥唐揚げ に

挑戦しました。

【作り方】

細巻き・海苔巻き

米	2 合
焼き海苔	4 枚
かんぴょう	適量
キュウリ	1 本
納豆	1 パック
いりごま	適量
沢庵	1 本
すし酢	60mL
醤油	適量
酒	適量
砂糖	適量
わさび缶	適量

- ① かんぴょうを水で戻した後、甘辛く煮る。
- ② 米を研ぎ30分水切り置き(酢米)の水で炊く。
(2月レシピ参照)
- ③ 具材を其々に前処理。
- ④ 米が炊けたら寿司酢と合わせる。(2月レシピ参照)
- ⑤ 巻すの上に半分に切った海苔を置き、酢飯2握り位を平にのせ、各具材を置いて手前から巻く。
包丁を濡らしてカット。
完成!

いなり寿司

米	1 合
いなり用油揚げ	6 枚
醤油	適量
みりん	適量
ザラメ(三温糖)	適量

- ① 油揚げを2枚に切り、開いて調味料に水を加え味が滲みるまで煮る。
- ② 酢飯1握り分を開き口から詰める。完成!

鳥唐揚げ

鳥もも肉	2枚
生姜	適量
ニンニク	適量
片栗粉	適量
醤油	大 1.5
酒	大 1
みりん	大 1
レモン	1個

- ① もも肉を6等分にカットする。
- ② 生姜とニンニクをすりおろし、調味料に合せる。
- ③ ①②を合わせて30分以上浸けこむ。
- ④ 片栗粉をまぶして180°の油で揚げる。約5分位。完成！

本日の食材・揃い踏み



寿司飯用お米研ぎ

- ・「細巻き・海苔巻き」と「いなり寿司」用の寿司飯用のお米は一人一合
- ・通常よりしっかり研ぎ「銀シャリ」づくり、約30分水切り置き
- ・水は通常より若干少なめ、炊飯器の「すしめし」用メモリ参照
- ・炊飯開始!!

「海苔巻きといなり寿司」素材の下拵え

油揚げの下拵えは、醤油大さじ9、みりん6、酒6、水カップ3



ザラメを適量加えて



油揚げを煮る



落とし蓋をして味を滲みる迄
煮込む(焦がさない様に!)

かんぴょうの下拵え



- ・かんぴょうを適当な長さ(海苔の長さ)に切り、水で戻す
- ・かんぴょうの煮込みは、油揚げの煮込みと同じ要領で下拵え。

「鳥唐揚げ」の下拵え

生姜とニンニクをすりおろし調味料に合わせる。



もも肉を6等分にカット 双方を合わせて30分以上合わせ浸けこむ

「海苔巻きの具材」準備

お米も炊き上がりました。



きゅうりの渋みを取除き、沢庵とともに細切り

納豆はひきわりに

寿司酢とあわせてお米を切る

「細巻き・海苔巻き」づくり



- ・手に寿司飯がつきますので、手を濡らして調理
- ・酢飯を2握りを平らにのせる。 酢飯が多すぎないように注意
- ・海苔の端まで酢飯をのせない様に!!
- ・具材をのせるところに軽く圧力を掛けて線を引く
- ・具材をのせて準備完了



「巻きす」を手前から巻き 巻き終わったら一旦はずし 今一度しっかりと整える。



包丁を濡らし すばやく切るのかコツ

「鳥唐揚げ」



タレに漬け込んだ鶏肉に片栗粉をまぶし

180℃の油で 約5分位。 しっかり油きりを忘れない事

インターネットを調べていたら「」がありましたら、興味がありましたら参考にして下さい。

「食材ワンポイント知識のり巻きの巻き方」

http://www.zenoh.or.jp/shokuzai/contents/point_norimaki.htm

桜の季節も終わり、いよいよ春本番かと思いきや寒の戻りとも思える今日この頃ですが、まもなくゴールデンウィーク・行楽のシーズンとなります。いつも奥様の手作り弁当を楽しみにしていますが、手作り弁当の一品はご主人が担当するのも良いものではないかと思いました。

次回の開催日程・場所は、確定しましたらお知らせ致します。

レシピ制作・監修

富岡 秀二

写真撮影・編集

小杉 正雄