

中高年今から始める男の料理塾 第二十三回

日時 : 平成 25 年 06 月 15 日 9:00 - 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(欠席)

受講者 : 斉藤定男、勝田崇勝、中村隆志、立原義郎、
赤間廣、杉村健次郎、神立俊美

調理メニュー : 夏野菜を食材に活用した中華料理に挑戦しました。



入梅が発表されましたが、未だ恵みの雨は不足気味の今日この頃、然しながら、夏野菜が店頭に多く出まわり始めました。今回は、この夏野菜で中華料理に挑戦しました。

今回の調理メニューは

- 1) 冷やし中華
- 2) 麻婆茄子
- 3) 冷コーンスープ

に挑戦しました。

【材 料】 4人分

【作り方】

冷やし中華

中華麺	4玉
キュウリ	2本
もやし	1袋
たまご	2個
プレスハム	100g
紅ショウガ	適宜
★鶏がらスープの素	大 1
★薄口醤油	大 6
★酢	大 6
★砂糖	大 2
★ごま油	大 2
★生姜しぼり汁	小 1
★水	300cc
マスタード	適宜

- ① 錦糸玉子を作る。
 - ② キュウリ・プレスハム・錦糸玉子を切り揃える。
 - ③ もやしを1～2分茹でて水に晒して冷やす。
 - ④ ★の調味料を合わせる。(スープ)
 - ⑤ 中華麺を茹でて、水又は氷水で冷やし水切をして皿に盛る。
 - ⑥ ②をトッピングして③をかける。
- 完成!

麻婆茄子

鳥挽き肉	200g
茄子	5~6個
長ネギ	1本
ニンニク	1片
生姜	30g
豆板醤	大 1
サラダ油	多目
★醤油	大 2
★酒	大 3
★甜麵醬	大 4
★砂糖	大 1
片栗粉	大 1
ごま油	適宜

- ① 茄子・長ネギを切り揃える。
- ② ニンニクと・生姜はみじん切り。
- ③ ★の調味料を合わせる。
- ④ 多目の油でなすを炒めて、ボールに取る。
- ⑤ ニンニクを炒め挽き肉・生姜・豆板醤を入れてさらに炒める。
- ⑥ ⑤に④を入れ、③の調味料を合わせて、仕上げに水溶き片栗粉回し入れてごま油で香りづけ。
完成！

コーンスープ

コーンクリーム缶 (420g)	1缶
鶏がらスープの素	大 2
たまご	2個
かにかま	1個
生クリーム	大 2
片栗粉	大 1~2
酒	大 1
塩	少々
水	4カップ

- ① 水にコーン缶・生クリーム・ガラスープの素・カニかま (本当はカニ缶が上手い) を入れてひと煮立ちさせたら、塩コショウで味を調える。
- ② 水溶き片栗粉を入れてトロミを付ける。
- ③ 溶き玉子を糸状に回し入れて、ふんわりさせる。
完成！

本日の食材・揃い踏み



飛び入りの食材

小杉さんちの「はつか大根」

「冷やし中華」食材の下拵え

金糸玉子づくり



卵を箸でしっかり溶いて

フライパンを熱くしすぎない様に温める



溶き卵を入れて全体均一にひろげます



1~2mmの糸状に細く切る



きゅうり、ハム、カニかま
紅ショウガ、錦糸卵トッピングが揃いました。

「麻婆茄子」食材の下拵えと調理



なすを半月切りに水に晒す



茄子を炒め一旦ボールに取り、ニンニク・挽肉・生姜・豆板醤を
入れて更に炒める



「冷やし中華」の 最終調理



中華麺を茹でて、水で冷やす



調味料を合わせる



冷やし中華 完成!!!

初夏の時期に合わせて、夏野菜を使った中華料理に挑戦致しました。

チョイ辛みそのマーボー茄子とこれからの昼食の定番、冷やし中華を講習致しました。

次回の開催日程は、7月13日(土)9:00~13:00
山内地区センター調理室で開催致します。

レシピ制作・監修

富岡 秀二

写真撮影

勝田 崇勝

編集

小杉 正雄