

# 中高年今から始める男の料理塾 第二十四回

日時 : 平成 25 年 07 月 13 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

受講者 : 斉藤定男、下司武文、勝田崇勝、中村隆志、岡本尚士、  
杉村健次郎、鈴木博、立原義郎、吉沢寿朗、米澤志朗

調理メニュー : 脂がのった鰹と夏野菜を食材に活用した「鰹料理」に挑戦しました。



例年に比べて 梅雨も早めに明け、暑い日差しとゲリラ豪雨が入乱れて体調を整えるのも難しい今日この頃ですが、この時期にこそ 魚の脂が豊富な鰹を食して体力向上に取り組むとの事で、今回は鰹と夏野菜を活用した料理に挑戦しました。

今回の調理メニューは

- 1) かつおの土佐造り
- 2) かつお竜田揚げニンニク風味
- 3) かつおの角煮

に挑戦しました。

尚、今回から

「米澤志朗さん」が 新しい会員として参加されました。

【材 料】 4 人分

【作り方】

## かつお土佐造り

皮つきかつお (割くもの)	1/4 身
ミョウガ	1 個
ニンニク	1 片
生姜	適量
あさつき	適量
青ジソ	適量
海藻 (わかめ)	適量
ポン酢	適宜

- ① 薬味を切り揃える
- ② かつおをフォークにさして中火で皮目から焼く。焼き色が付いたら、身をの方を 10~15 秒程度焼き、氷水で冷やす。
- ③ 水気をよく拭き 1cm 位の切り身にする。
- ④ 大皿に海藻と大葉を盛り付けその上に③①を盛り込む。
- ⑤ ポン酢でいただきま〜す！

## かつお竜田揚げニンニク風味

かつお	300g
片栗粉	適量
ニンニクの芽	1束
パプリカ赤・黄	各1個
塩	適宜
サラダ油	適量
【浸けダレ】	
醤油	大2
酒	大1
みりん	大1
砂糖	小1
すりおろしニンニク	2片

- ① かつおを1cmに切り、塩を振り、なじませる。
- ② 浸けダレを作る。
- ③ ②に①を10～20分浸けこむ。
- ④ ③に片栗粉をまぶし、180°のサラダ油で揚げる。
- ⑤ ニンニクの芽とパプリカを切り揃え、フライパンで炒める。
- ⑥ ⑤に残りのつけダレと片栗粉を合わせる。
- ⑦ 皿に竜田揚げを盛り、⑥を添える。  
完成！

### 本日の 食材揃い踏み



### 「料理の鯉」の下拵え



かつおを金櫛とフォークでしっかり刺して固定する



中強火で皮目から焼く



氷水で冷やす



水気をよく拭き取って下さい

### 「かつお土佐造り」の調理



つまご・わかめ・青じそと1cmに切ったかつおを盛る。  
 薬味のあさつき・ミョウガ・ニンニク・生姜を切り揃え飾る様に盛り付けする。

**「かつお竜田揚げニンニク風味」の調理**  
**かつおの下拵え**



かつおを1cm位に切り、塩を振り馴染ませる。



浸けダレに10-20分浸ける



浸けダレを軽く拭き、片栗粉をまぶし180℃で揚げる。ニンニクの芽とパプリカを炒め、残ったつけダレを合わせ、片栗粉であんかけにする。

**「かつおの角煮」**

切り落としや余った切り身	500g
生姜	1個
【煮汁】	
醤油	100cc
みりん	100cc
酒	100cc
砂糖	大2

- ①かつおを1.5~2cmのさいの目の目、生姜は細めの短冊切に切る。
- ②沸騰した湯にかつおを入れ、白く色が変わったら取り出す。
- ③鍋に煮汁と生姜を入れ沸騰したら②を入れて中火⇒弱火で落とし蓋をして20分位煮る。
- ④煮汁が少なくなったら完成！

関東で夏の魚と言ったら「かつお」です。「土佐造り」で美味しく頂きました。  
 夏バテの予防食かつおの「竜田揚げニンニク風味」でスタミナをつけて暑い夏を乗り切りましょう。  
 8月の料理塾はお休み致します。  
 次回の開催は9月14日(土)に開催予定です。



レシピ制作・監修	富岡 秀二
写真撮影	下司 武文
編集	小杉 正雄