

中高年今から始める男の料理塾 第二十五回

日時 : 平成 25 年 09 月 14 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、勝田崇勝、赤間廣、中村隆志、岡本尚士、杉村健次郎、
鈴木博、神立俊美、谷津田利巳、米澤志朗、小杉正雄

調理メニュー :

前回迄の和食・中華・韓国料理から、趣を変えて 今回はスペイン料理 & イタリア料理に挑戦しました。



熱い夏を避けて 8 月の料理塾は休塾でしたが、まだまだ残暑の厳しい日の中での料理塾でした。厚さ寒さも彼岸迄、間もなく「秋分の日」これから秋らしさが増していくものと思われます。

今回は、季節の変化に 料理の幅を広げたいとの思いで スペイン料理とイタリア料理に挑戦しました。

- 1) パエリア(スペイン料理)
- 2) ミネストローネ(イタリア料理)

【材 料】

パエリア

鳥モモ肉	1/2 身
から付海老 (中)	4 尾
アサリ	1 パック
生イカ	1 パイ
米 (無洗米なら研ぐ必要なし)	2 合
玉ネギ	1/2 個
パプリカ (赤・黄)	各 1 個
ニンニク	一片
トマトホール缶	半分
サフラン	少々
固形ブイヨン	二個
オリーブオイル	大 4
白ワイン (小)	適宜
水	400cc
塩	適量

【材料】 4 人分

【作り方】

- ① アサリは前日より砂抜きをして置く。
- ② 米は 2 4 時間以上前に研いで水切りをする。
- ③ 鳥モモ肉は一口大に切り、イカは内臓を取って輪切りにする。
- ④ 玉ネギはスライス切りパプリカは縦細切りにする。
- ⑤ フライパンにオリーブオイル (半分) とニンニクを入れ香りを抽出する。
- ⑥ ⑤ 鶏モモ肉を入れ焼き色を付ける。別途取り置き。
- ⑦ ⑥ のフライパンに玉ねぎを炒める。
- ⑧ 別のフライパンに残りのオリーブオイル入れて、海老・イカ (やりいか)・アサリと白ワインを入れて蒸す。
- ⑨ ⑦ に米を入れ炒め、トマトホール (潰したもの) ブイヨン・サフラン・水・⑧ の蒸汁を入れ良くかき回し塩で調整し、強火で炊く。5 分後に⑥・⑧・パプリカをトッピングして蓋をして弱火で 15 分炊く。
- ⑩ 炊きあがったら火を止めてそのまま 5 分蒸らす。
完成!

ミネストローネ

【材料】5-6人分

ベーコン	150g位
玉ネギ	1個
人参	1本
ズッキーニ	1本
エリンギ	1本
トマト	1個
セロリ	1本
ニンニク	1片
ホールトマト缶	1缶
固形ブイヨン	適宜
オリーブオイル	大3
水	適量
ベイリーフ（ローレル）	1～2枚
塩・コショウ	適量

- ① トマトは湯むきをして潰して置く。
- ② 他の野菜は一口サイズに切り置き。
- ③ ベーコン一口サイズに切る。
- ④ みじん切りにしたニンニクをオリーブオイルで炒め、③とズッキーニ以外の②を入れて炒める(塩コショウ)
- ⑤ ④に水(ひたひた位)・ベイリーフ・①を入れ、強火で煮立たせる。
- ⑥ ブイヨン・塩コショウで調整をして、弱火で20分位煮込む。(途中でズッキーニを入れる)
完成!

本日の食材の揃い踏み



恒例の
講師からの
本日の段取りの説明



「ミネストローネ・スープ」の下拵え と 調理

- ・ トマトは湯むきをして潰して置く。 <= 今回は講師により実施して頂きました。
- ・ 野菜とベーコンは一口サイズに切り置き。
- ・ みじん切りにしたニンニクをオリーブオイルで炒め、とズッキーニ以外の野菜とベーコンを入れて炒める(塩コショウ)
- ・ 水(ひたひた位)・ベイリーフ・トマトを入れ、強火で煮立たせる。
- ・ ブイヨン・塩コショウで調整をして、弱火で20分位煮込む。(途中でズッキーニを入れる)



「パエリエ」の下拵え

・重要な事前の準備事項

- 1) アサリは前日より砂抜きをして置く。
- 2) 米は 24 時間以上前に研いで水切りをする。無洗米の場合はそのまま使用可能。

・本日の下拵え

玉ネギはスライス切、パプリカは対細切り、鶏もも肉は一口大にきる。



イカは内臓と軟骨を取る。

エビは背ワタを取る。

・今回は、魚介類(エビ、イカ、アサリ)の下拵えを 講師に全体をまとめて実施・準備して頂きました。



それぞれの魚介類を炒め、味付けと白ワインを入れて蒸す。

・いよいよ、各グループの「パエリエ」造りです。

事前に玉ネギを炒め、その中に米を入り炒める。



サフランは事前に水に浸けて色出しをする



トマト・ブイヨン・サフラン・塩で調整その後、強火で5分炊く



更に その後、下拵え済の鶏肉・魚介類・パプリカをトッピングして蓋をして 弱火で 15-17 分炊く炊き上がったら、火を止めて そのまま 5分以上こ蒸らす。出来上がり!!!!

蒸し上がる迄、皆さんで 今後の調理メニューに関する意見交換が行われました。



出来上がり!!!!

【講師から一言】

フライパンでのパエリアは火加減と水加減が難しかったです。弱火でかけていた火が途中で消えて居たりして、時間の配分が損なわれてしまいました。完成度は60%ですかね・・・

全員集合 ハイチーズ!!!

8月は暑い夏の気候を避け料理塾はお休みでした。9月に入り、秋を楽しむとの事で、久々の料理塾に12名の塾生が集合し、久しぶりの会話が弾み楽しい料理塾でした。

調理の内容も、今回は趣を変え家庭でも楽しめる洋食「パエリア(スペイン料理)とミネストローネ(イタリア料理)」に挑戦でしたが、講師の指導宜しく美味しい試食会に楽しいひと時を過ごしました。次回は10月19日(土)に開催予定です。詳細が決まりましたら、あらためて事務局より連絡されます。



今回も楽しい食事会でした。



レシピ制作・監修

富岡 秀二

写真撮影・編集

小杉 正雄