

中高年今から始める男の料理塾 第二十六回

日時 : 平成 25 年 10 月 19 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 : 齊藤定男、中村隆志、杉村健次郎、
神立俊美、谷津田利巳、米澤志朗、小杉正雄

調理メニュー : 塾生の皆さんが若い頃、必ずや食した「ナポリタン」実は横浜が発祥の地との事、
今回は、この「ナポリタン」と「オニオンドレッシング・サラダ」に挑戦しました。



何処までが事実かは分かりませんが太平洋戦争が終結し、「ホテルニューグランド」は GHQ の総司令部として接收されました。そしてある時、ダグラス・マッカーサーが「ハンバーガーが食べたい」と洩らしたそうですが、戦後の物資不足でハンバーガーすら作れなかった。そこで至急、食料物資を取り寄せたのですが、その中に「パスタ」と「ケチャップ」があったとか。

今回はナポリタンに挑戦。

- 1) スパゲティーナポリタン
- 2) オニオンドレッシング
と 生野菜

【材 料】

ナポリタン

【材料 2人前】

スパゲティーパスタ(1.7mm位)	200g
ウイナーソーセージ(赤)	4本
玉ネギ	半個
ピーマン(小)	1個
ニンニク	1片
料理用・白ワイン	適宜
トマトケチャップ	120g
サラダ油	(大) 2
マーガリン	(大) 2
パルメザンチーズ(粉チーズ)(小)	2
顆粒コンソメ	少々
塩・コショウ	適量

【作り方】

- ① 玉ネギ5mm幅で縦スライス切り、ピーマンも同様ニンニクは叩きつぶしてみじん切り、ウイナーソーセージは5mm幅、其々の材料を切り揃える。
- ② 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩(1%)を投入、パスタを入れて表示通りの時間で茹で上げる。ザルに上げて水で洗い、水切りしてサラダ油(大)1をからめる。
- ③ フライパンにサラダ油とニンニクを入れて温める。ベーコン・玉ネギ・ピーマン・ウイナーと②を入れて中火で炒め(パスタ全体が温まるまで)、塩で下味を付ける。
- ④ トマトケチャップを加え混ぜる。良く焼き色を付けたら、ワインをかけて顆粒コンソメとコショウを振り、マーガリン・パルメザンチーズを入れて良く混ぜて 完成!

オニオンドレッシングと生野菜

【材料 4人前】

(ドレッシング)

玉ねぎ	半個
オリーブオイル	100cc
酢	100cc
醤油	(大)2
塩	(小)1/2

(生野菜)

レタス	1個
キュウリ	1本
きゃべつ	1/4個
パプリカ(黄)	1個
トマト	2個

- ① 玉ねぎをすりおろす。
- ② 調味用を全部合わせて、①を入れ混ぜる。
ドレッシングの完成！
- ③ 冷蔵庫で保管。

- ① 野菜を水洗いして、ザルで水切り。
- ② 野菜を切り分けて冷蔵庫で冷やす。
- ③ 食べる前に器に盛り付け。
- ④ ドレッシングをかけて召し上がれ！

本日の食材の揃い踏み



今回は、野菜がたっぷりの
食材でした。

「オニオンドレッシング」づくり

- ・玉ねぎをすりおろし
- ・オリーブオイル・酢・醤油・塩少々を合わせて、すりおろした玉ねぎに加える。
- ・冷蔵庫で保管



「サラダ」に加える野菜の下拵え

- ・初心者向け「キャベツの千切り」

キャベツを四つに切、芯を切取る



キャベツの葉を数枚取だし、丸めて持ち 包丁で薄く切る

キュウリ・パプリカも 細目に切り揃えて、ザルで水切りする。

- ・レタスは葉をざっくりもぎ取り、トマトも多少細目に切り揃え、野菜類を冷蔵庫で冷やす。

「パスタ」を茹でる

鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩(1%)を投入、パスタを入れてパスタ袋に表示されている時間で茹で上げる。



茹で上がったらザルに上げ、水切り。

パスタにサラダ油を絡めて、食材が揃いました。

・いよいよ、一人一人の「ナポリタン」作り開始。

今回の「ナポリタン」づくりは、準備した食材を使って各自が自分用の「ナポリタン」づくりに挑戦

フライパンにサラダ油とニンニクを入れて温める。



ニンニクに色が付いたら野菜、その後ウインナを加えて

更にパスタを入れて中火で炒める。

ケチャップを加えて、焼き色をつける。塩・胡椒で下味を付ける。



顆粒コンソメ・マーガリン・チーズを加えて、出来上がり!!

・「オニオンドレッシング・サラダ」造り

大きなお皿に、レタスを引き 冷やした野菜を盛り付けてできあがり。
冷えた「オニオンドレッシング」をかけて召し上がれ。

今回は塾生一人一人が自分の「ナポリタン」をつくるとの試みとして、全員がフライパンを持って 調理できた事は塾生の皆さんの自信に繋がったと思います。又、「ナポリタン」並びに 自分達で切り揃えた「サラダの野菜の量」には 我ながらビックリ 食事会が終わった時には、お腹がパンパン。。

次回は 11月16日(土)に調理実習
又、12月度は 12月14日(土)忘年会の予定。
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
写真撮影・編集

富岡 秀二
小杉 正雄