

中高年今から始める男の料理塾 第二十七回

日時 : 平成 25 年 11 月 16 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、中村隆志、岡本尚士、杉村健次郎、鈴木博、
神立俊美、吉沢寿朗、谷津田利巳、米澤志朗、小杉正雄

調理メニュー : 今回は「中華鍋(なべ)」を使えるようになる。との事で「中華料理」に挑戦しました。



男の料理塾では これまでもフライパン等を使用して中華料理に試みましたが、今回は「中華鍋」を使用した新しい挑戦でした。

中華料理人のプロは「中華鍋」だけで中華料理を作るとの事、

塾生の奥様の皆様には僭越ではありますが 中華料理の職人へ一歩でも近づける様 今回「中華鍋」に挑戦してみました。

今回の調理メニューは

- 1) 八宝菜
- 2) 白菜と玉子の中華スープ

【材 料】 4人分

八宝菜

豚小間きれ肉	200g
スルメイカ	1パイ
白菜	1/4
人参	小1本
ピーマン	2個
長ネギ	1本
キクラゲ	10g
生しいたけ	2~3個
煮ウズラ卵	適宜
ニンニク	1片
サラダ油	大2
ゴマ油	少々
(合わせ調味料)	
鶏ガラスープ	大1
酒	大2
醤油	大1
オイスターソース	大1

砂糖	小2
塩	少々
片栗粉	大1
水	300cc

【作り方】

- ① イカは切込みを入れて一口サイズに切る。豚小間も大きい物は同様に切り置き、塩で下味を付ける。
- ② 白菜の軸はそぎ切りにする。葉の部分は一口サイズ、他の野菜も同様に切り置き。
- ③ キクラゲは水に浸けて戻し、一口サイズに切る。
- ④ 合わせ調味料を作る。
- ⑤ フライパンに油をひき、みじん切りのニンニクを入れて強火にして①を炒める。
- ⑥ ⑤に焼き色が付いたら、人参・白菜・しいたけ・ピーマン・長ネギ・キクラゲ・ウズラ卵の順に入れて炒める。
- ⑦ 全体に火が入ったら合わせ調味料を入れ良く混ぜてトロミをつける。最後にゴマ油を加えて完成!

白菜と玉子の中華スープ

	【材料 4人前】	
白菜	2枚～3枚	
生姜（すりおろし）	適宜	
玉子	1個	
ゴマ油	大1	
鶏ガラスープ顆粒	大1	
醤油	小1	
片栗粉	大1	
塩・コショウ	少々	
水	800～900cc	

- ① 白菜の繊維を断ち切る方向で5mm幅で切る。
- ② 鍋におろし生姜とゴマ油を入れて①を中火で炒める。しんなりしたら水・鶏ガラスープ顆粒・醤油を入れて弱火で15分位煮込む。
- ③ 白菜が柔らかくなったら、水溶き片栗粉を加えトロミをつける。
- ④ 鍋を煮立たせて、お玉でぐるぐる回し攪拌した玉子を糸がひくように投入。最後に味を確認し、塩コショウで調整。 完成！

註：鶏ガラスープ顆粒は塩分が多いので塩は加減する。

本日の 食材揃い踏み



各種野菜に、キクラゲ
更に スルメイカ と 豚小間きれ肉



八宝菜用の
キクラゲを水に浸けて戻し、
一口サイズに切る

白菜の下拵え

中華スープ用 白菜



繊維を断ち切る方向で5mm幅出来る

八宝菜用 白菜



軸はそぎきり、葉の部分は一口サイズに切る

「八宝菜」の下拵え

野菜



生しいたけは一口サイズに切り、
人参は「短冊切」、
ピーマンは「半月切」、
長ネギは「斜め切」、
キクラゲ一口サイズに切る。

スルメイカ



切込みを入れ
短冊一口サイズに切る

豚小間肉



大きい物があれば
一口サイズに切る

(注意) イカさばき方に関しては、第二十二回(2013_05_11 実施)男の料理塾(韓国料理 プルコギ チジミ)報告書別紙「イカのさばき方」を参照下さい。

八宝菜の仕上げ調理

フライパンに油をひき、みじん切りのニンニクを入れ強火にして炒める。焼き色がついたら



イカと肉を炒める、その後 野菜を入れ炒める。野菜に火が通ったら、合わせ調味料を入れよくかき混ぜて量を調整しながら投入。 出来あがり。

「白菜と玉子の中華スープ」



鍋におろし生姜とゴマ油 更に白菜を入れて中火で炒める。

しんなりしたら水・鶏ガラスープ顆粒・醤油を入れて弱火で15分位煮込む。

白菜と玉子の中華スープの仕上げ調理



水溶きかたくり粉を入れとろみをつける。

鍋の中を回しながら攪拌した玉子を糸状にたらし入れてく。

完成。。

塾生の調理風景 名前の敬称を略させていただきます。

今回は、塾生 11 名 講師のお教えを受けながら 調理に「全力投球」でした。



岡本、神立、戸松



吉沢、斎藤、杉村、



中村、谷津田、米澤、鈴木

今回は、中華料理ではありましたが「中華鍋」を使いこなす事に焦点が当てられました。
富岡講師から「中華鍋」の使い方に関して説明が
ありましたが、私(編集者)の現在の技量では残念ながら
当報告書では表現しきれません。 何時の日が
報告する事に挑戦をしたいと考えております。
さて、次回(12月14日)、富岡講師の意向を受け
調理実習ではなくでは 講師と塾生の交流を深めるとの
意向で「男の料理塾・忘年会」が行われます。

レシピ制作・監修	富岡 秀二
写真撮影	小杉 正雄
編集	小杉 正雄