

中高年今から始める男の料理塾 第二十八回

日時 : 平成 26 年 01 月 18 日 9:30 - 15:00

場所 : ビオラ市ヶ尾 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、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、倉橋たかし、古川皖司、小杉正雄

調理メニュー : 今回は「おふくろの味」をテーマで 第一弾。



今回のテーマは「おふくろの味」或は「奥様の味」との事で、いわゆる 典型的な家庭料理を、今一度 男の料理塾・塾生の皆様にご理解頂きたいとの思いで調理メニューが設定されました。

今回の調理メニューは

- 1) コロッケ
- 2) ひじきの煮物
- 3) 里芋の酒麴入り味噌汁

今回は、新たに

- ・倉橋たかし様
- ・古川皖司様 が参加されました。

【材 料】 4人分

【作り方】

コロッケ

ジャガイモ (きたあかり or 男爵)	6 個
牛挽き肉	200 g
玉ネギ	1 個
コショウ	適宜
ダシダ	適宜
玉子	1 個
小麦粉	適量
パン粉	適量
サラダ油	適量
バター	大 1
(付け合せ野菜)	
レタス	半個
トマト	1 個
キュウリ	1 本

- ① ジャガイモを水洗いして鍋にたっぷりの水を貼り茹でる (竹串が刺さる位)。
- ② 玉ネギをみじん切りしてバターで炒める、色が変わってきたら挽き肉を入れて一緒に炒める。塩・コショウで味付け。
- ③ ①の皮をむいてつぶし、②と合わせる。
- ④ ③を等分にして形成する。
- ⑤ 小麦粉・玉子・パン粉の順でコロモを付ける。
- ⑥ 少し高めの 180° 以上の温度で短時間で揚げる。
完成!

ひじきの煮物

【材料】 4人前】

乾燥芽ひじき (25g~30g)	1袋
人参	半分
ちくわ	半分
油揚げ	半分
さやいんげん	5本
ごま油	大1
酒	大1
砂糖	大3
醤油	大2
だし汁	300cc位

- ① ひじきを数回水を替えながら水に30分位浸す。ザルに上げて水切りをする。
- ② 人参・竹輪・油揚げを其々適宜に切り揃える。
- ③ さやいんげんを茹でて、斜め切りにする。
- ④ ②をごま油で炒める、次に①と合わせてだし汁・酒・砂糖・醤油を加えて水気が少なくなるまで煮る。
- ⑤ ③を入れて混ぜる。完成！

和風だしの取り方

【材料】 12人前】

かつお削り節	30g
昆布	15g
水	2L

- ① 里芋の皮を剥いて一口サイズに、長ネギを3cm位に切る。
- ② だし汁で里芋を煮て竹串が入る様になったら長ネギと溶き粕を入れてひと煮立ち後、味噌をとき入れる。完成！

下拵え開始

煮物と味噌汁用のだし汁
は昆布を水で戻す



昆布は本来、前日に浸しておくこと
ダシが良く取れるとの事



昆布を取り出し鰹の削り節
投入、ひと煮立ちで火を
止め、あくを取る



布で鰹節を濾す

コロッケの下拵え

・コロッケ用のジャガイモを 大鍋で茹でる



ジャガイモが茹で上がりました



ジャガイモの皮むき



ジャガイモをつぶす

玉ネギをみじん切りにしてバターで炒める。色が変わってきたら塩&胡椒で味付けし挽肉を入れて炒める。



ジャガイモと合わせる



80gに取り分ける

コロッケを揚げる



小麦粉、玉子、パン粉の順番



コロッケの形を整える



少し高め、180℃以上の高温で短時間で揚げる

ひじきの煮物調理

煮物の具材を切り揃える ひじきも 戻りました。



具材をごま油で炒め、ひじきを加え、
だし汁と調味料で味付けをし 水気が少なくなる迄 煮る
最後に茹たいんげんを混ぜて完成。

里芋の酒麴入り味噌汁

里芋を竹串が入る様になる迄だし汁で煮る



酒粕を溶けやすい様に小さく切り、だし汁で溶かし、味噌をとく。最後に長ねぎを入れて完成。

調理を終えて、記念集合写真、ハイ・チーズ



今回は、「おふくろの味」とのテーマの第一弾で日本の典型的な家庭料理に挑戦しました。若い頃(?)は、「コロッケ」は、ともかくとして「ひじき」に「酒麴」なんて!?!との時期もありましたが、この年齢になつては、健康増進料理と認識する様になり今回は、中高年男性諸氏みずから調理に挑戦し、「おふくろ」を懐かしむ事に加え、日頃の「奥様」への感謝の気持ちが再確認されたのではないかと思います。

次回の開催日は 2月15日 9:00 から
山内地区センターで開催されます。

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