

中高年今から始める男の料理塾 第二十九回

日時 : 平成 26 年 03 月 15 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 : 勝田崇勝(代行)

受講者 : 中村隆志、杉村健次郎、鈴木博、神立俊美、吉沢寿朗、
米澤志朗、倉橋たかし、古川皖司、河内谷聖一、小杉正雄

調理メニュー : 今回は「おふくろの味」をテーマで 第二弾。



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) 肉じゃが
- 2) きんぴらごぼう
- 3) 揚げ茄子の味噌汁

今回は、新たに

・河内谷誠一様
が参加されました。

【材 料】 4 人分

【作り方】

肉じゃが

ジャガイモ	中 5 個
豚薄切り肉	300g
玉ネギ	2 個
人参	1 本
しらたき	1 袋
インゲン	5~6 本
サラダ油	大 2
砂糖・醤油・酒・みり	各大 4
本だし	大 1
水	400cc

- ① ジャガイモ・人参は皮を剥き一口サイズに玉ネギはくしぎりで切り分ける。
- ② しらたきは水洗いをして、5~6cmに切る。
- ③ 豚肉の大きい物は適当な大きさに切る。
- ④ 鍋に油をひいて熱し①を入れ炒め、ジャガイモの回りが透通ったら、③を入れてさらに炒める・
- ⑤ 肉の色が変わったらしらたきと水・調味料を入れて落とし蓋をして煮込む。ジャガイモに竹串が通れば火を止めて、そのまま冷ます(味を浸みこませる)茹でたインゲンをトッピング。完成!

一言アドバイス)

肉じゃがの「肉」は、今回は豚肉でしたが牛肉、鶏肉でも良いとの事でした。

きんぴらごぼう

ごぼう	1本
人参	小1本
赤唐辛子	1~2
炒りゴマ	適宜
サラダ油	大1
ゴマ油	大1
醤油	大3
酒	大1
砂糖(ザラメ)	大2
本だし	小1た

- ① ごぼうと人参の皮を剥き斜め切りしてから細切りにする。ごぼうは水に浸けてあく抜きをする。
- ② フライパンに油をひき①を炒める。菜ばしでたえまなく混ぜる様に動かす。水気がなくなるようでしたら、水を足す事。
- ③ 9割がた火が通ったら砂糖・酒・醤油・本だし・赤唐辛子(種を取って小口切り)を入れかき回しながらひと煮立ちさせて火を止める。
- ④ 盛り付け後炒りゴマをトッピング。完成!

揚げ茄子の味噌汁

茄子	4個
サラダ油	適量
味噌	適宜
本だし	適宜

- ① 具の無い味噌汁を作る。
- ② 茄子を一口大に切り、フライパンに多めのサラダ油を入れて170°位の温度で茄子を素揚げする。
- ③ 揚げあがったら①と合わせ温めてお椀に。完成!

肉じゃがの下拵え

今回は、野菜の切り方に関して、丁寧な実技指導がおこなわれました。

- ・じゃがいもの皮むき



まず、真ん中の皮をむき
その後、目で確認しながら
順次皮をむく



残った くぼみは包丁の根もと
を使って、抉り取る



水に浸し灰汁抜き

- ・人参は、ピーラーで皮をむき



乱切りにする

- ・玉ネギは、根と茎の部分を切取り



薄皮をとり、楕円切りにする。



- ・しらたきは、水洗いをして、5-6cmに切る 更に、灰汁抜きの為 水に浸しておく
- ・豚肉は大きい物は適当な大きさ(5-6cm)に切る

初参加の 河内谷さんには 先生直々の米の研ぎ方指導



肉じゃが 調理

鍋に油を引いて、硬い物から(人参・玉ネギ・じゃがいも)強火で それぞれ炒めながら、順次投入



野菜・しらたき・豚肉



調味料を加える



こんな感じ



落とし蓋をして中火で加熱

揚げ茄子の味噌汁の 調理

揚げ茄子を味噌汁の具に ???!



茄子を一口大にきる



味噌汁をつくる



茄子の素揚げ



揚げ茄子を味噌汁に投入

きんぴらごぼうの 調理

ごぼうと人参の皮をむき斜め切りしてから細切りにする。ごぼうは水に浸し灰汁を抜く



調味料の一つとして 砂糖(ザラメ)を使いました

調理を終えて、記念集合写真、ハイ・チーズ

前回(2月15日)は、大雪の為 料理塾は休校となり二か月ぶりの料理塾となりました。参加者も久し振りの顔合わせとなり、話が弾みました。調理内容も前回に引続き「おふくろの味-第二弾」日本の典型的な家庭料理に挑戦しました。調理内容は、前述の通りですが「揚げ茄子の味噌汁」は、通常食している「茄子の味噌汁」とは異なる「茄子」の味わいを感じたのではないのでしょうか。次回の開催日は 4月12日 9:00 から 山内地区センターで開催される予定です。



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