

# 中高年今から始める男の料理塾 第三回

日時 : 平成 23 年 08 月 13 日 10:00 - 15:00

場所 : ビオラ市ヶ尾ケアプラザ キッチンルーム

講師 : 富岡 秀二 代表世話人 : 戸松 隆志

受講者 : 卯尾直孝、東晋、下司武文、勝田崇勝、斉藤定男、  
中村隆志、戸松隆志、小杉正雄

調理メニュー : パスタ (スパゲティー)、野菜スープ



今回は、  
パスタ(スパゲティー)を作ろう!!  
との事で、三種類のパスタを作り  
ました。

- ① トマトとゴーヤのパスタ
- ② ベーコンのカルボナーラ
- ③アサリのニンニク冷製醤油  
パスタ

ゴーヤは 富岡講師の家庭菜園で  
収穫されたものを提供して下さい  
ました。

【材料】 4人分

【作り方】

## ① トマトとゴーヤのパスタ

スパゲティーニパスタ (1,6mm) 400g  
ホールトマト缶 2缶 (400g) × 2  
ゴーヤ 2個  
玉ねぎ 大きめ 1個半  
イタリアンパセリ 適宜  
パルメザンチーズ 大 6  
オリーブ油 大 8  
塩 小 3分の2  
コショウ 適量

- ①玉ねぎとゴーヤを切る。(ゴーヤは中綿を取る)  
玉ねぎをあめ色になるまで炒めるそこにゴーヤ  
を入れて火が通るまで炒める。(塩)
- ②ホールトマトを合わせる (中火で5分煮詰める)  
(コショウ)
- ③パスタを塩茹で→茹で上がった②と合わせて  
パルメザンチーズを合わせる。
- ④皿に盛ったらイタリアンパセリをトッピング。

## ②ベーコンのカルボナーラ

フェットチーネパスタ(平5mm幅) 400g  
ニンニク 5~6粒  
ベーコン 8枚  
卵黄 4玉  
パルメザンチーズ 大 8  
生クリーム 200cc  
オリーブオイル 小 2

- ①卵黄・生クリーム・パルメザンチーズ・塩をボールで  
合わせる。
- ②オリーブオイルで厚切りベーコン炒め焼き色が付いた  
らエリンギを入れ火が通ったら白ワインを掛け蒸す。
- ③茹で上がったパスタと②を①に入れて素早く混  
ぜる。
- ④皿に盛ったらチーズとコショウを掛ける。

### ③アサリのニンニク冷製醤油パスタ

カップリーニパスタ(0,9mm)	400g
アサリ	500g
えのき	200g
大葉	10枚
ニンニク	4片
あさつき	適宜
酒	100cc
醤油	大 2
塩	適量

- ① えのき・大葉・あさつき・にんにくを切り置き
- ② アサリとにんにくをフライパンで酒蒸しにする  
えのき・大葉・醤油を入れて火を通し冷まして  
冷蔵庫で冷やす。
- ③ 茹で上がったパスタを水で冷やし②と合わす。
- ④ 皿に盛ったらあさつきをトッピングする。

### ④野菜スープ

コンソメ素 (マギーブイヨン)	4袋
人参・ズッキーニ・玉ねぎ・ベーコン	

- ① 野菜を1cm角に切り置き・ベーコンも
- ② 1200ccの水に①を入れて火を入れる。
- ③ 野菜に火が通ったらコンソメを入れて、塩・コショウ  
で味を調える。

アサリのニンニク冷製醤油

トマトとゴウヤ

パスタの茹で上げのお手本



富岡講師、正真正銘の「調理師免許」を見せて頂きました。

最後に、いつもの記念撮影。ご苦労様でした。



三種類のパスタに大盛の冷スープでお腹が!!!!

受講者の皆さん、講師の指導の下 包丁捌きも 回を重ねる事に上達されております。  
次回は受講者の皆さんの調理風景をスナップ写真で紹介させて頂きたいと思っております。  
次回は、9月10日(土)の予定です。

以上