

# 中高年今から始める男の料理塾 第三十回

日時 : 平成 26 年 04 月 12 日 9:00 - 12:30

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、赤間廣、中村隆志、杉村健次郎、岡本尚志、神立俊美、立原義郎、  
吉沢寿明、谷津田利巳、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「春の家庭料理」に挑戦



今回は「春の家庭料理」に挑戦。

とは言っても、それぞれの料理には講師からの一つ一つ調理の工夫が実感できる「料理塾」でした。

今回の調理メニューは

- 1) 鶏めし
- 2) 青菜と玉子の炒め物
- 3) アサリのお吸い物

今回は、講師を含めて 15 名の参加があり(過去最高)調理室が狭く感じられる盛況な「料理塾」でした。

2種類 of 鳥めしと青菜と玉子の炒め物そして今が旬のアサリ吸い物

【材 料】 4人分

【作り方】

## 鳥めし

米	3合
鳥モモ肉	200g
人参	半分位
ごぼう	半分位
わけぎ(万能ねぎ)	適宜
サラダ油	大1
砂糖	大2
醤油	大3
酒	大1
本だし	小1

## ㊤ 「うるち米(一般的な米)の鳥めし」

- ① 米を研いで水切りを30分した後に炊飯器で炊く。通常の時より水は少な目にする。
- ② 材料を切り揃えて油で炒め、調味料で味付けをする。煮汁を①に混ぜて炊飯する。
- ③ ①が炊きあがったら②を混ぜる。完成!
- ④ 茶わんによそってネギをトッピング。

## ㊤ 「うるち米+もち米の鳥めし」

- ① それぞれ別に研いでうるち米は30分水切り。もち米は30分水に浸け、その後30分水切り。

両方を炊飯器で混ぜて以下は㊤と同様。

## 青菜と玉子の炒め物

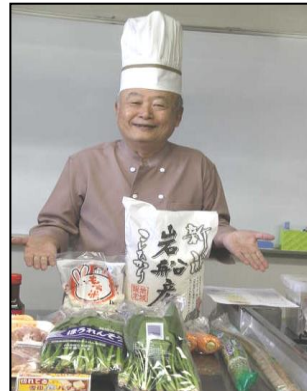
菜の花（ホウレンソウ）	1束
玉子	3個
バター	大1
炒りゴマ	適量
砂糖	大1
醤油	大1
酒	大1
オイスターソース	大1
塩コショウ	適宜
ゴマ油	少々

- ① たっぷりのお湯で青菜をサッと茹でて、水切りをする。
- ② 青菜に砂糖・醤油・酒・オイスターソースで味付けをして、玉子と合わす。
- ② フライパンにバターを溶かし②を炒める。

## アサリのお吸い物

アサリ	1パック
本だし	適宜
醤油	小1
塩	適量

- ① 和風だし汁を作る（28回レシピ参照）  
今回は本だしを使用。
- ② 洗ったアサリを弱火の水で殻が開くまで温め、本だしと醤油・塩で調整。



もう一つの主役  
新潟岩船産「こしひかり」  
と「もち米」

野菜中心に、加えて 鳥モモ肉とアサリ

## 調理を始める前に一言

いつもの料理塾であれば、概ね 最初にお米の研ぎ方から入って 約30分後に炊飯器の電源を入れる。との手順ですが、今回は「鳥めし」調理方法により 炊飯器の電源を入れるのが 暫くしてからでした。

## アサリの砂抜き

「アサリ」を購入した時に「砂抜き済」か否かを確認する必要があります。 砂抜きされていない時には前の晩に以下の方法で砂抜きを行い使用して下さい。



ひたひたの塩水（3%位）に浸し、常温で 鍋蓋などで暗くして一晩砂抜きを行う。海中と同様の環境を作ってあげる。

## 鳥めしの食材の下拵え

今回の「鳥めし」のお米は、①お米4合 と ②お米2合&もち米2合の合わせたもの、以上二種類で調理を実施 食べ比べてみる事となりました。

又、「鳥めし」の具材は事前に調理・味付けし、その煮汁をお米に混ぜて炊飯する事となりました。従いまして、煮汁を入れる分だけ水が少な目になります。

鳥肉



一口大に切り揃える。

ごぼうの「ささがき」づくり、ごぼうの周りを縦に薄く切目をいれる



包丁を寝かせて鉛筆を削る様に灰汁が強いので早目に水に浸す。尚、ニンジンのみじん切りに。



合わせ調味料を準備 鳥肉と野菜を炒め、合わせ調味料を加える、煮汁ができました。お米に合わせて炊飯

## アサリのお吸い物

塩抜きしたアサリを真水で洗う



鍋に水をアサリを入れ「弱火」で温めるのがコツ との事

強火で温めると白濁が強くなるとの事でした。

殻が開いたら醤油で味付け、必要に応じて本だしと塩で調整

この調理(白濁が少ない)の効果は、冒頭の完成写真をご覧ください。

## 青菜の茹で方

青菜(ホーレンソウ)は根元をしっかりと水洗いし、たっぷりの沸騰したお湯を準備



根を下に驚づかみ

根元をお湯につけ10秒 その後 葉の部分を含めて10秒間 根元を切り取り四等分に

## 青菜と玉子の炒め物

最初に、合わせ調味料を準備し 茹で上がったホウレンソウと合わせる。



玉子をしっかり溶く

味付けしたホウレンソウと合わせる

フライパンにバターを入れ溶かす 具材を入れ炒める

## 鳥めしの出来上がり



二種類の「鳥めし」が出来上がりました。

## 各グループの調理風景 と 終了後の食事会

今回は、講師を含めて15人の大所帯(私の知る限り過去最高人数)となり、調理室も狭く感じる程。調理の過程で講師からの一口アドバイスを思い出しながら、男の料理塾の経験期間は人それぞれ異なりますが同窓の仲間として和気あいあいと調理と食事会を楽しんでいらっしゃいました。尚、食事会では皆さん、お米ともち米を合わせた「鳥めし」に新鮮な触感を感じられた様です。次回の開催日は 5月10日 9:00 から山内地区センターにて開催予定です。



レシピ制作・監修  
写真撮影  
編集

富岡 秀二  
小杉 正雄  
小杉 正雄