

中高年今から始める男の料理塾 第三十一回

日時 : 平成 26 年 04 月 12 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、鈴木博、杉村健次郎、岡本尚志、神立俊美、谷津田利巳、米澤志朗、倉橋たかし、古川皖司、河内谷聖一、大島稲造

調理メニュー : 今回は、「天ぷら」と「きんぴらごぼう」に挑戦



今回は、旬の食材を使った「天ぷら」と家庭料理の定番「きんぴらごぼう」と味噌汁と典型的な和食に挑戦しました。

今回の調理メニューは

- 1) 天ぷら
- 2) きんぴらごぼう
- 3) あげとほうれん草の味噌汁

今回は、新たに 大島稲造さんが参加されました。

【材 料】 4 人分

【作り方】

天ぷら

エビ (ブラックタイガー) 中	4 尾
はず	1 節
ナス	2 個
舞茸	1 個
タラの芽	8 個
大葉	4 枚
サラダ油	1500cc
玉子	1 個
小麦粉 (薄力粉)	150g
水と氷	

【天つゆ】

大根・しょうが(おろし用)	適量
醤油	50cc
みりん	50cc
水	200cc
本だし (顆粒)	適宜

- ① 食材は切りそろえて冷蔵庫で保管。
 - ② 小麦粉・玉子・冷水を合わせて衣を作る。
メジャーカップに卵を割り入れ、150cc になるまで冷水を足し攪拌する。
ボールに100gの小麦粉と攪拌した玉子をあわせる。(粉が粘りまで混ぜてはだめ、軽く混ぜて置く) 粉玉や混ざらない粉があってもOK。
 - ③ サラダ油の温度は170℃に保つ。
 - ④ 材料を衣に付けて油で揚げていく。揚げる時間が長い野菜から揚げていく。一回ずつ天かすをすくう。
- ※ サクッとした上がりにするコツは材料と衣を冷たくして置くこと。

【天つゆ】

- ① 大根と生姜をおろして冷蔵庫へ
- ② 醤油・みりん・水・本だしを小なべに合わせて沸騰するまで火にかける。

きんぴらごぼう

ごぼう（太い物）	1本分
人参	半分
炒りごま	適宜
鷹の爪	適量
砂糖	大1
サラダ油	大1
醤油	大1. 5～2
みりん	大1
水	200cc

- ① ごぼうと人参を拍子切りにする。
- ② 鷹の爪は種を取って小口切りにして置く。
- ③ ①②を油で炒め調味料を入れる。さらに水を入れて煮詰める。（かき混ぜながら、水分がなくなるまで）最後に炒りゴマをふりかけて完成。

あげとほうれん草の味噌汁

ほうれん草	半束
油揚げ	半分
味噌	適量
本だし	適量

- ① ほうれん草をゆでる（前回のレシピ参照）
- ② 油揚げと①を切り揃えて置く。
- ③ 味噌汁に油揚げを入れてひと煮立ちさせ、ほうれん草の入ったお椀に注ぐ。

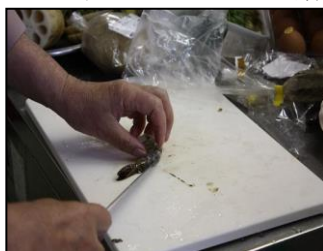
本日の食材の揃踏み



「天ぷら」の食材の下拵え

天ぷらは、カラッと揚げてサクッとした感触が最高なので、今日の調理の最後に揚げる。
まずは、食材を切り揃えて冷蔵庫で保管。

- 「なす」は 四つに切り、縦方向に細かく切り込みを入れて扇状に開いておく。



- 「エビ」は、皮を剥き 背ワタを取除き 腹側に3箇所包丁の切れ目を入れ背筋をのばす。
尻尾の三角で少し膨らんでいる部分を切り落とす。（水を含み、高温で破裂する恐れがある）

- 冷蔵庫に入れて保管（冷やしておく）

「天つゆ」の食材の下拵え

大根と生姜をおろして冷蔵庫に保管



塾生の調理・下拵えの様子



「きんぴらごぼう」の食材の下拵え

今日の「ごぼう」は御殿場産との事、生育が良く レシピに「1本」とあるが 使う量を加減する事となりました。 ごぼう・人参を拍子切りに揃える。



「きんぴらごぼう」の調理



油をひいて材料を炒める

調味料を入れて水気がなくなるまで、炒め煮にする。

野菜・鷹の爪を油で炒め調味料を加える。 更に水を入れ煮詰める。最後に炒りゴマを振りかけ完成。最初から最後までフライパン調理です。

「天ぷら」の調理



一般に揚げ物料理には深めのフライパン(鍋)に、油をたっぷり用いると良い。

(使用後の油は濾して暗所に保存して置く)

てんぷらを揚げるための具材は、できるだけ冷やしておく。衣作りに氷水を用い、具材を切り揃えたあと冷蔵庫に入れて置く。

小麦粉・玉子・冷水を合わせて衣を作る。

先ずは、野菜から揚げます。



材料を衣に付けて油で揚げる。 一回ずつ 天かす をすくう。

エビを揚げ、天ぷら完成

「エビ」は「天ぷら」の王様、衣のまとわせ方次第で堂々たる「エビ天」に仕上がります。



調理風景



終了後の食事会と 今後の予定

今回も、講師を含めて14人の大所帯、調理室も狭く感じる程。
いつも通り和気藹々、ときに朗らかな爆笑もでる楽しいひと時でした。
揚げたてのてんぷら、滋味に富んだきんぴらごぼう、味わい深いお味噌汁と久し振りの和食の醍醐味に舌鼓みを打ちました。
山盛りのてんぷらもいつものように、気持ちの好いほどの完食振りで、
お皿洗いもあっという間に終了することができました。

御馳走様でした！！

尚次回の開催日は 6月14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
岡本 尚志
小杉 正雄