

中高年今から始める男の料理塾 第三十三回

日時 : 平成 26 年 07 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 : 齊藤定男、赤間廣、中村隆志、杉村健次郎、岡本尚志、吉沢寿明、神立俊美、
鈴木博、谷津田利巳、米澤志朗、古川皖司、倉橋タカシ、河内谷聖一、小杉正雄

調理メニュー : 今回は、「豚の生姜焼き」、「スタミナ枝豆」と「かき玉汁」に挑戦



今回は、夏に向けてスタミナ(持久力・体力)をつけよう!との事でニンニクとショウガをふんだんに使った

- 1) 豚の生姜焼き
 - 2) スタミナ枝豆 と おふくろの味
 - 3) かき玉汁
- に 挑戦しました。

追加 一言

今回の参加者人数は 男の料理塾 史上最高 講師・世話人を入れて 16名の参加でした。

【材 料】 4人分

【作り方】

豚の生姜焼き

豚肉	400g
サラダ菜 or レタス	適量
<下味>	
醤油	大1, 5
酒	大1, 5
生姜しぼり汁	10g
片栗粉	大8
サラダ油	大2
<タレ>	
砂糖	大2
醤油・みりん・酒	各大2
おろし生姜	20g

- 1) 豚肉に醤油・酒・生姜しぼり汁で下味をつける。
- 2) タレを合わせて置く。
- 3) フライパンにサラダ油をひいて片栗粉をまぶした肉を中火で焼く。
- 4) 肉が7分通り焼けたら2)を入れて、タレが少なくなるまで焼いて完成!

スタミナ枝豆

枝豆	250g~300g
ニンニク	2片
サラダ油	大1
<合わせ調味料>	
豆板醤	適宜
サラダ油	大1
酒	大1
醤油	大1
みりん	大1
砂糖	小1

- 1) 枝豆をよく洗って、塩ゆでて水を切る。
 - 2) 合わせ調味料を作る。
 - 3) ニンニクをみじん切りにして油をひいたフライパンで炒める。
 - 4) 3)に1)と2)を合わせて、よくからめる。
- 完成！

かき玉汁

玉子	2個
万能ねぎ	2本
塩	適量
片栗粉	小2
カツオだし	4カップ

- 1) 万能ねぎを小口切りにする。
- 2) だし汁を作る。塩で調整。
- 3) 沸騰した2)に水溶き片栗粉を入れる。
- 4) 3)に溶き玉子を糸を引くように入れる。
- 5) 強火で玉子をふわっとさせる。
- 6) 1)をトッピングして完成。

本日の食材の揃踏み



食材の種類は、いつに比べて少な目(?)

いつも通り、調理実習の前に 講師(先生)から 本日の調理の注意点とその進め方に関して、アドバイスがありました。



今日の、調理の順番は、メイン料理「豚の生姜焼き」は作り立ての暖かいものを食べるとの思いで以下の通りでした。

- ① スタミナ枝豆
- ② かき玉汁
- ③ 豚の生姜焼き

「スタミナ枝豆」の調理

枝豆と言えば、ビールのおつまみとして 塩ゆでが一般的ですが、これからの暑い夏をひかえ、「スタミナ枝豆」に挑戦しました。

- 枝豆をよく水洗いし、沸騰したお湯に塩(軽くひとつまみ)を適量いれて、塩ゆで。 塩ゆでした枝豆は水にさらす事無く、そのままざるに取り水切りをする。
- 合わせ調味料(酒・醤油・みりん・砂糖)をつくる。



- ニンニクをみじん切にして、油をひいたフライパンに入れ、中火で炒める。
(講師からの一言)フライパンにニンニクを入れて炒める時には、ニンニクを投入した後に点火する。
- ニンニクが色づいたら、塩ゆでした枝豆と合わせ調味料を入れて、よくからめる。

「かき玉汁」の調理

- 万能ねぎを小口切りにする。
- 今回は、「カツオだし」を使って、だし汁をつくる。 必要に応じ、塩で調整。
「カツオだし」は、小2。 スプーンで 二分の一程度。 「和風だし」でもよし。
- 沸騰した「だし汁」に、水溶性片栗粉を入れる。



- 「穴あきオタマ」等を使って、溶き玉子を糸をひく様にいれる。
- 強火で玉子をふわっとさせる。 風味付に一口薄口醤油を加えるのもよし。
- 万能ねぎをトッピングして完成。

今回は、調理の順番で「かき玉汁」は完成したが、食事の前に今一度温める事になりました。

「豚の生姜焼き」の調理

- 豚肉は、もも肉の薄切り「生姜焼き用」を使用。
- たっぷりの生姜をおろし、「生姜のしぼり汁」と「おろし生姜」を用意する。
- 豚肉に醤油・酒・生姜のしぼり汁で下味をつける。
- 生姜焼きダレとして、砂糖・醤油・みりん・酒・おろし生姜を合わせて置く。



- フライパンにサラダ油をひいて片栗粉をまぶした肉を中火で焼く。
- 肉が7分通り焼けたら「生姜焼きダレ」を入れて、タレが少なくなるまで焼く。
- サラダ菜・レタス & レモンを添えて完成。

各班の調理風景



終了後の食事会と 今後の予定

台風 8 号と梅雨前線による豪雨と強風が、日本に大きな被害を残して去って行ったかと思えば、夏日 (25℃以上) は 疎か真夏日 (30℃以上) も 当たり前になってきた今日この頃梅雨と夏のせめぎあいが始まった様です。

気候・気温の変化は、高齢者には想像以上の影響があるといえます。スタミナをつけて、無理をしないで頑張りましょう。

次回 8 月 9 日は、夕方から暑気払いの予定

確定したら、あらためて連絡されるとの事でした。

レシピ制作・監修
編集

富岡 秀二
小杉 正雄