

中高年今から始める男の料理塾 第三十四回

日時 : 平成 26 年 09 月 13 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、大島稲造、
岩永正雄、小杉正雄

調理メニュー : 今回は、会員からの希望により「鶏肉」を使った料理に挑戦



先日の暑気払いのなかで会員からの希望調理メニューに対応して「鶏肉料理」に挑戦。鶏肉と言えば、もも肉・ムネ肉、ささみ・手羽と種々ありますが、今回は ムネ肉 を使って

- 1) 塩どり
- 2) 塩どりを使った
鶏飯・お茶漬け風
- 3) モチモチどり

に 挑戦しました。

今回は、新たに 岩永正雄さんが参加され講師・世話人を入れて 史上最高 18 名の参加でした。

【材 料】 4 人分

【作り方】

塩どり

鶏むね肉	250g × 2枚
塩	小1
砂糖	小1
酒	50cc

- 1) むね肉の厚みを均一にして、両面全体をフォークで刺して穴を置ける。
- 2) なべに1)を入れて、塩・砂糖を入れてもしっかりも見込み、皮目を下にして重ならないように並べ、酒を回しかける。
- 3) アルミホイルで落とし蓋をして中火にかけ、湯気が強くなったら火を止める。
- 4) むね肉を裏返し、再度アルミホイルで落とし蓋をして、余熱で5分ほど蒸らしたら完成！

鶏飯・お茶漬け風

塩どり又は茹で鳥	適宜
たまご	1個
椎茸の佃煮	適宜
しば漬け	適宜
三つ葉	適宜
鶏がらスープ顆粒	
水	4カップ
酒	大2
醤油	小1

モチモチどり

鶏むね肉	250g × 2枚
白玉粉	大6
水	200cc
おろし生姜汁	小2
塩	小2
酒	大1
砂糖	小2
白菜	1/4

- 1) 塩どりを手で裂いて置く。
- 2) 錦糸卵を作る。
- 3) 椎茸の佃煮やしば漬けをきざむ。
- 4) 水を火にかけて沸騰させ鶏がらスープ顆粒と酒・醤油を入れ火を止める。(鶏飯にかけるスープ)
- 5) どんぶりにご飯を盛って、1) 2) 3) と三つ葉をトッピング、4) をかけて召し上がれ。

- 1) むね肉を一口サイズに切る。
- 2) 白玉粉をボールに入れ、水を投入し、かき混ぜて1) と、おろし生姜・塩・酒・砂糖をしっかりとあわせ、10～15分置いて置く。
- 3) 白菜をざく切りにして鍋に引きつめる。その上に2) を重ならない様に乗せ、蓋をして弱火で10分位蒸す、蒸気が上がってきたら火を止めて、5分間蒸らす。完成！
そのままでも、ポン酢やゴマだれドレッシングをつけて召し上がれ。

本日の食材の揃踏み



先生によれば、今回の塩どり・モチモチどりはTBS-TVの「はなまるマーケット」のレシピを参考にされたとの事

今日の主役は「鳥のむね肉」、大量の鶏肉を冷蔵庫に一時保管。いつも通り、富岡先生から、本日の調理の進め方、注意事項をアドバイス



今日からあらたに参加された岩永さんは、恒例にり先生から直々に指導を受けお米の研ぎ実習。

「塩どり」の調理

- むね肉を均一に蒸す為に、むね肉の厚みも均一にする。 むね肉の厚い所に包丁を入れ 半分に切り分け(注意:切り落さない事) むね肉を広げる。
- 調味料の吸収をスムーズにする為に、フォークで両面全体を刺し、その後 塩・砂糖をしっかり 揉みこむ。



- 蒸し鍋は、油・水分を使わないので、むね肉が焦げないように アルミフィルをひき、調味料を揉み込んだ むね肉を入れ 料理酒を加える。
- アルミフォイルで落とし蓋をして弱中火で加熱し、湯気が強くなったら火を止める。



- むね肉を裏返し、再度アルミフォイルで落とし蓋をして、余熱で5分ほど蒸らしたら 「塩どり」完成。
- 塩どりのスープは、捨てる事無く、取出し、大事に活用して下さい。

「鶏飯・お茶漬け風」の調理

- 鶏飯にかけるスープ作り
水を火にかけて沸騰させて、鶏がらスープ顆粒と酒・醤油を入れて火を止める。
鶏がらスープ顆粒は、水 200cc に 小1 の様に、若干少なめにするのが良い。
- ご飯にのせる具材の準備
・塩どりを 手で裂く
・錦糸玉子を作る。第 32 回にも調理体験あり。



- ・市販の 柴漬け、椎茸の佃煮(今回は、椎茸コンブを代用)、三つ葉をトッピング用に準備する。



- 食事開始直前に、ご飯に準備した具材をトッピングし、温めた鶏がらスープをかける。

「モチモチどり」の調理

- 鶏むね肉(塩どりではありません。)を一口サイズに切る。
- 白玉粉をボールに入れ、水を投入し、しっかりかき混ぜ、おろし生姜汁・塩・酒・砂糖を合わせる。
その中に、一口サイズの鶏むね肉を合わせ、10-15分間ほどおいて置く。
- 白菜をザク切にして鍋に引き詰める。白菜を切り揃える時には、根元を切、葉と芯の部分を切り分け、芯は繊維に逆らって薄く切、葉の部分はザク切にすると良い。



- 白菜を引き詰めた上に、下拵えした鶏むね肉を引き詰め、蓋をして弱火で10分位蒸す、蒸気が上がってきたら火を止めて、5分間位蒸らして完成。



- 蒸し上がった「モチモチどり」は、そのままでも、ポン酢・マヨネーズ・すりごまドレッシング(1:3:適量)を付けて食べると、更においしくなります。

「塩どり」の調理

- 塩どりを一口サイズに切り分け、塩どりスープ と 白髪ねぎを準備する。



各班の調理風景・・・今回は参加者が多かったので4チームでの調理実習でした。



食事会の後、参加者全員(18名)で ハイ・チーズ



終了後の食事会と 今後の予定

猛烈に暑かった夏も 終わったかな思えば、日本中でゲリラ豪雨の被害が多発していましたが、すっかり秋めいた季節になり、いよいよ食欲の秋となりました。今回は、鶏むね肉を使った料理に挑戦しましたが参加者の皆さんも料理メニューの一つとして、楽しみながら調理実習を終えました。又、今回使用した鶏むね肉の量が多かったせいか、ご家族へのお土産に持ち帰られた参加者も多かった様です。

次回 10月11日の開催予定。尚、11月の第二土曜日は山の内センター祭りの為 料理塾開催日は未定。詳細は、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 富岡 秀二
写真撮影・編集 小杉 正雄