

# 中高年今から始める男の料理塾 第三十五回

日時 : 平成 26 年 10 月 11 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、勝田崇勝、赤間廣、中村隆志、杉村健次郎、吉沢寿明、神立俊美、  
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、  
小杉正雄

調理メニュー : 今回は、食欲の秋にちなみ、秋鮭や秋の旬の野菜をふんだんに使った料理に挑戦



今回の調理メニューは

- 1) 秋サケと鶏肉の野菜蒸し焼き
- 2) オニオンスープ

に挑戦しましたが、これまでの調理器具は鍋・フライパンが中心でしたが調理方法に一工夫との講師の思いで「電子レンジ」と「オーブンレンジ」を使った調理を学びました。

## 【材 料】 4 人分

## 【作り方】

### 秋サケと鶏肉の野菜蒸し焼き

鳥モモ肉	300g × 1枚
生サケ	2切れ
黄色パプリカ	2個
レッドオニオン（紫たまねぎ）	1個
えりんぎ	1パック
アスパラ	4本
ミニトマト	8個
レモン	4切れ
塩	適量
コショウ	適量
オリーブオイル	適量
ゴマだれドレッシング	適量
クッキングシート（30cm幅）	

- 1) 鳥モモ肉を4等分に切り分けさらに2等分にする  
サケも2等分にする
- 2) 切り分けた鶏肉とサケに軽く塩コショウで下味をつける
- 3) 野菜を切り分ける
- 4) クッキングペーパー真ん中位に折れ目をつけて、パプリカ・レッドオニオン・エリンギをひき、塩コショウと軽くオリーブオイルをかける。その上に2)を乗せ、アスパラ・ミニトマト・レモンで飾り付け
- 5) クッキングペーパー折れ目をたたみ、周りを織り込む（湯気が漏れないようにしっかりと織り込む）  
170℃前後のオーブンレンジで15～20分間蒸し焼きにする（肉や魚の大小で時間は調節）
- 6) オーブンレンジから取出し、クッキングペーパーのまま、皿に乗せ食卓へ（織り込み部を開き、余分な紙ははさみ等で切り取る）
- 7) そのままの塩味でもゴマだれドレッシングや柑橘系のドレッシングをかけて召し上がってもOK

## オニオンスープ

玉ねぎ	2個
コンソメ顆粒	小3
ニンニク	1片
オリーブオイル	大1
水	800cc
塩	少々
コショウ	少々

- 1) 玉ねぎを薄切りにして電子レンジで4分加熱
- 2) 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて炒め香りが出たら、1)とコンソメ顆粒を入れて、焦がさないようにあめ色になるまで手早く炒める
- 3) 水を加えて沸騰したら弱火で5分にて、塩コショウで味を調べて完成!

## 本日の食材の揃踏み



今日の主役は「秋サケと鶏モモ肉」、「玉ネギ」と種類と量の多い野菜達君です。

ちなみに前回の主役は「鶏ムネ肉」でした。



講師から、今回の調理の新しい試み

- ・電子レンジ
- ・オーブンレンジ
- ・クッキングシート

に関する説明がありました。

## 「オニオンスープ」の調理

- 玉ねぎを薄切りにして電子レンジで4分加熱

オニオンスープは以前(第6回 H23/11/12)の調理メニューとして挑戦した事がありましたが、今回は、調理時間短縮の目的で、電子レンジで玉ネギを加熱して使いました。

- 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて炒め香りが出たら、

コンソメ顆粒を入れて、焦がさないように あめ色になるまで手早く炒める

- 水を加えて(今回は、ベーコンを加えました)沸騰したら弱火で5分にて、塩コショウで味を調べて完成!



## 「秋サケと鶏肉の野菜蒸し焼き」の調理

### ●オーブンレンジの操作確認

家庭にオーブンレンジが無い場合は、オーブントースターでも代用可能との事でした。

### ●野菜と秋サケ・鶏もも肉を切り分ける

各自、自分の食材を切り分けました。

一人分の野菜です。



各自、サケと鶏もも肉を切り分けて、軽く塩コショウで下味を付け、オリーブオイル適量をかける。



### ●各自、自分の食材をクッキングペーパーで包む

クッキングペーパー真ん中位に折れ目をつけて、パプリカ・レッドオニオン・エリンギをひき、塩コショウと軽くオリーブオイルをかける。その上に秋サケ・鶏もも肉を乗せ、アスパラ・ミニトマト・レモンで飾り付け



クッキングペーパー折れ目をたたみ、周りを織り込む（湯気が漏れないようにしっかりと織り込む）  
170°C前後のオーブンレンジで15~20分間蒸し焼きにする（肉や魚の大小で時間は調節）



### ●ゴマだれドレッシングを作る

そのままの塩味でもゴマだれドレッシング(マヨネーズ・ボンズ・ゴマを混ぜ合わせる)や柑橘系のドレッシングをかけて召し上がってもOK



オーブンレンジの操作と火加減が良くわからず蒸し焼きの時間が延びましたが、全員無事完成。

何時も通りの

楽しい反省会・食事会でした。



### 終了後の反省会・食事会と 今後の予定

何時もの鍋・フライパンに加え、新しい調理器具として電子レンジとオーブントースターの使い方を学びました。電子レンジはともかくオーブントースターは初めての経験。操作方法・火加減が良くわからず、若干手間取った結果となりましたが、先生の指導の下 全員無事調理完了。何時もの事ながら、楽しい反省会・食事会を楽しむ事ができました。

次回の定例会 11 月第 2 土曜日(8 日)は山の内センター祭りの為、スケジュール変更されます。又、参加者が増加している為、月二回の開催にするとの事で次回の開催日は別途、世話人から連絡されます。

レシピ制作・監修 富岡 秀二  
写真撮影・編集 小杉 正雄