

中高年今から始める男の料理塾 第三十六回

日時 : 平成 26 年 11 月 29 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、岡本尚志、杉村健次郎、神立俊美、鈴木博、谷津田利巳、古川皖司、河内谷聖一、岩永正雄、大島稲造、佐野武雄、青木伸夫、小杉正雄

調理メニュー : 今回は、男の料理塾にピッタリの「牛丼」に挑戦。

男性の皆さんの中には、サラリーマン時代の昼食に 値段も手頃な牛丼をこよなく愛されていた方もいらっしゃるのではないのでしょうか？



今回の調理メニューは、牛丼をメインに、生野菜サラダ 又だし汁の作り方を復習しました。

- 1) 牛丼(舞茸バージョン)
- 2) 生野菜サラダ
- 3) 味噌汁

今回は、新たに若手(?) 現役の青木さんと佐野さんが 新たに参加されました。

【材 料】 4 人分

【作り方】

牛丼 (まいたけバージョン)

牛肉切り落とし肉	300g
舞茸	1パック
玉ネギ	250g程度 1個
生姜	少々
紅ショウガ	適量
<だし汁>	
水(味噌汁の500cc含む)	1,000cc
削り節	1つかみ位
昆布	10cm
醤油	大5
酒	大3
砂糖	大2
ミリン	大2
塩	少々

- ① 牛肉を一口サイズに切る。玉ネギはくし切り。舞茸は手で裂く。生姜は細切り。
- ② 鍋に水を張り、昆布を入れて火をつけ、沸騰したら昆布を取出し、かつお削り節を1つかみ入れる。再度沸騰したら火を止めて暫く置き、濾して置く。(一番だし)
- ③ 濾した②に①を入れて中火で煮る。沸騰したら灰汁を取りながら弱火にする。
- ④ ③に砂糖・酒・醤油の順に入れ中火の弱火で煮詰める。
- ⑤ 10分位で煮詰まったら、塩で調整する。
- ⑥ どんぶりにご飯をよそい、その上に④をトッピング

生野菜サラダ

レタス	適量
トマト	1個
きゅうり	1本
ブロッコリー	半分
<オリーブオイルドレッシング>	
玉ネギ	100g
エキストラバージンオイル	大3
お酢	大3
ポン酢	大3
ブラックペッパー	適宜
塩	適宜

- ① 生野菜を適当な大きさに切って冷蔵庫で保管。
- ② 鍋に湯を沸かしブロッコリーを茹でる。冷まして冷蔵庫保管。
- ③ 玉ねぎをすりおろしてボールに絞る。そこにオリーブオイル・お酢・ポン酢・黒こしょう・塩を入れてよくかき回す。
- ④ 冷えた生野菜をサラダボール盛り、③をかけて召し上がってください。

味噌汁

わかめ	適量
味噌	適量
だし汁	500cc

- ① だし汁に味噌をとぐ。
- ② わかめを適当な大きさに切ってお椀に入れる。
- ③ 上から①をかけて

本日の食材の揃踏み



今日の主役は「牛井用の牛肉・玉ネギ・舞茸」。
本日使用の牛肉は「黒毛和牛」、
お値段もお手頃との事でした。

写真下にある「柿」は、赤間さんからのデザート用の
差入れです。
三浦特産の「赤大根」も 参加しています。

今回 新たに お二人が加わりました。

- ・現役サラリーマン 青木伸夫さん
- ・佐野武雄さん

新しく参加された青木さんには、まずは
先生から、恒例のコメの研ぎ方指導。



「牛丼 と 味噌汁の だし汁」を作る

4人前で 牛丼用「約500cc」+味噌汁用「500cc」の、だし汁を作ります。

鍋に、適量の昆布と 水1,000cc + 蒸発用+α を入れ沸騰させる。沸騰したら、昆布を取出し、鯉の削り節を入れる。再度沸騰したら火を止めて 暫く置き、濾して置。〈これが一番だし〉。
このだし汁は、牛丼用と味噌汁用に半分ずつ 使います。



「生野菜サラダ」の調理

- 生野菜(レタス・トマト・きゅうり・赤大根)を適当に切って冷蔵庫で保温。
- 鍋に湯を沸かしブロッコリーを茹でる。 冷まして冷蔵庫で保管。



- 玉ねぎをすりおろしてボールに絞る。そこにオリーブオイル・お酢・ポン酢・黒こしょう・塩を入れてよくかき回す。
- 冷えた生野菜をサラダボール盛り、ドレッシングをかける。

「牛丼」の調理

- 牛肉を一口サイズに切る。 玉ネギはくし切。 舞茸は手で裂く。 生姜は細切り。
- 漉しただし汁に、切り揃えた 牛肉・玉ネギ・舞茸・生姜を入れて 中火で煮込む。
沸騰したら 灰汁を取りながら弱火にする。



- 砂糖・酒・醤油の順に調味料を入れて中火の弱火で水分が半分くらいになる迄 煮詰める。
概ね、10分位で煮詰まるので、最後は 必要に応じて 塩で調整する。



「味噌汁」の調理

- 塩わかめをボールに入れて、事前に塩抜きをする。
- 塩抜きをしたわかめを適当な大きさに切りお椀にいれる。
- だし汁に味噌をとぐ。
- 温めた味噌汁をお椀にいれる。



味噌を入れた後は、沸騰させるのではなく 味噌汁の気泡が出始めたら火を消すのが骨との事。

調理風景

参加者の皆さん、これ迄の経験を活かし(?) 講師の説明を聞く前に手が動き、後追いで講師からコメントを頂く局面もありました。



何時も通りの楽しい反省会・食事会でした。

青木信夫さんと佐野武雄さんが新たに参加されたので記念撮影



今回の「牛丼・生野菜サラダ・味噌汁」は、参加者の皆さんにとっては 自分の料理レパートリーを広げるには 比較的容易な領域であり、身に付いたのではないかと考えます。それにしても参加者の増加は、男の料理の必要性を確かなものである事を理解できる喜ばしい現象だと考えられます。それに対応する為、来年度からの男の料理塾の開催日の追加計画も検討されておりますが、皆さんのご意見を確認しながら、検討を進めます。尚、次回の定例会 12月第2土曜日(13日)は 忘年会です。料理塾はありません。

レシピ制作・監修 富岡 秀二
写真撮影・編集 小杉 正雄