

中高年今から始める男の料理塾 第三十八回

日時 : 平成 27 年 02 月 11 日(水) 9:00 - 12:00 場所 : 山内地区センター 調理室
日時 : 平成 27 年 02 月 14 日(土) 9:00 - 12:00 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
土曜塾 : 斉藤定男、中村隆志、岡本尚志、神立俊美、赤間廣、米澤志朗、河内谷聖一、
岩永正雄、佐野武雄、青木伸夫、長尾順二、小杉正雄
水曜塾 : 勝田崇勝、立原義郎、谷津田利己、北隆博、小椋和男、津曲一夫、古川皖司

調理メニュー : 今回は、家庭料理としても嬉しい 中華料理の定番「麻婆豆腐」に挑戦



「麻婆豆腐」は、強火で短時間で調理するのがコツとの事で、使用する材料と調味料を事前に準備する事となりました。

さて、今回のメニューは、

- 1) 麻婆豆腐
- 2) チキン卵スープ

今回、新たに「津曲さん」が水曜塾に初参加されました。

マーボー豆腐

【作り方】

【4人前】

豚ひき肉	200g
絹ごし豆腐	2丁
ニンニク	2片
生姜	20g
長ネギ	1本
パクチー (コリアンダー)	適量
赤だし味噌	70g
豆板醤	大1
トマトケチャップ	大2
片栗粉	大1
サラダ油	大2
ゴマ油	大1
砂糖	大2
酒	大3
粉山椒	適宜

- ① ニンニク・生姜・長ネギをみじん切りで切り置き。
- ② 豆腐をさいの目切りで切り置き。
- ③ サラダ油でニンニクとショウガを炒める。
- ④ ③に豚ひき肉と長ネギを入れて炒める
- ⑤ ④に赤だし味噌・豆板醤・ケチャップ・砂糖・酒・水を入れてよく合わせる。
- ⑥ ⑤に豆腐を崩さないように入れて煮込む。
- ⑦ 中火で3分程度煮込む。
- ⑧ ゴマ油を全体にかける。
- ⑨ 片栗粉を倍の水で溶いで豆腐を崩さないように入れて、とろみをつける。
- ⑩ 粉山椒を降りかけ、パクチーを飾り 完成！
(粉山椒やパクチーはくせが有りますのでお好みでどうぞ)

チキン玉子スープ

長ネギ	半分
たけのこの水煮	半分
玉子	1個
鶏ガラスープの素	大1
料理酒	大2
水	500~600cc

- ① 鍋に水を入れて沸かす。
 - ② たけのこを細切りにして切り置き。
 - ③ 長ネギを斜め薄切りで切り置き。
 - ④ 沸騰した鍋に①②と鶏ガラスープの素・料理酒を入れて煮込む。
 - ⑤ 再度沸騰したら火を弱め、溶き玉子を鍋に落とし入れる。
- 完成！

本日の食材の揃踏み



麻婆豆腐の食材の主役は勿論「肉(挽肉)に豆腐」ではありますが、それを際立たせる影の食材は、「ニンニク・生姜・長ネギ」又、調味料としては「豆板醤・トマトケチャップ等」などもお忘れなく。今日の味付けのポイントは「赤だし味噌」を使う事です。味に深みとコクが出ます。

「麻婆豆腐」の食材の下拵え

「麻婆豆腐」は、強火で短時間で調理するのがコツとの事。従って、使用する材料と調味料を事前に準備する事となりました。まずは、使用する食材と調味料の準備を以下の要領で準備開始。

- ① 長ネギ、ニンニク、生姜のみじん切り。② 絹ごし豆腐の切り拵え方 ③ 調味料の準備(レシピ通り)

① -1 長ネギのみじん切り。



長ネギを「斜め切り」する要領で、長ネギの半分まで包丁を入れる。その後、同様に反対側に包丁を入れる。

この時点で、長ネギは「蛇腹」状になります。その後、「小口切」で包丁をいれると長ネギのみじん切りができます。

② -2 ニンニクのみじん切り。



ニンニクを房毎に分け、ひと房の皮をむき、包丁を使ってつぶす。その後は、つぶしたニンニクを横・縦に小さく切り、みじん切りにする。

① -3 生姜 の みじん切り。



生姜は、今回は皮のまま薄切りにして、更に横・縦に包丁を入れ みじん切にする。

③ 絹ごし豆腐の切り揃え方



今回は、木綿豆腐ではなく「絹ごし豆腐」を使用との事で、取扱いが更に注意が必要との事。例えば、鍋の中で豆腐を温める時に、形を崩さない様にと扱い注意との事。さて、事前準備の切り方は、高さを半分

に切り揃え、その後、縦・横 4-5 等分に切り揃え、

形を崩さない様に、お皿に取り揃える。

切り揃えた食材が こちら



パクチー（トッピング用）



麻婆豆腐のトッピング用にパクチーも用意しました。

④ 調味料の準備(レシピ通り)



麻婆豆腐の強火で短時間で調理できる様にレシピに基づき、小皿に準備しました。

上左から ケチャップ・酒・片栗粉・砂糖

下 // 豆板醤・赤だし味噌・サラダ油・ゴマ油

「チキン卵スープ」の食材の下拵え

長ネギとたけのこの水煮を切り揃える。

長ネギは、長く切り揃える。 筍は、部位によって切り方を変えると良い。



富岡講師(先生)からの一口知識今回は、「包丁の話」

今日は、通常に比べて調理時間が短時間で終了できるとの思いで、富岡講師から一口知識「包丁の話」をして頂きました。

●包丁の種類（当地区センターに用意してあった包丁）



左から、

「出刃包丁小」、「出刃包丁」 魚の調理

「菜切包丁」 野菜の調理

「文化包丁」 野菜・魚・肉 等等 汎用性を考慮された包丁

「牛刀」 肉の調理

包丁に関して、もっと知りたい方は、こんな情報もあります。

木屋： 1792年創業。木屋は包丁を中心に様々な生活の道具を提供しています。

<http://www.kiya-hamono.co.jp/hamono/shurui.html>

●包丁の使い方

- ・包丁の持ち方： かるく親指と人さし指で柄のつけ根を持ちます。このときに手首に力を入れず、自由にしておくこと。
- ・包丁で食材を切る時の注意（指の位置）： 左手は指を曲げて、材料を軽く押さえ包丁を支える。
- ・危険な包丁の使い方(切り方)： 指を伸ばすと危険で、包丁も安定しない。



包丁の切っ先を使う

中ほどを使って押し切り

指先を包丁に向けてはいけません

「チキン卵スープ」の調理 鍋に水を入れ沸かす

- 鍋に、先ほど切置きした 長ネギと たけのこの水煮 を入れ、鶏ガラスープと料理酒を入れて煮込む。
- 鶏ガラスープの顆粒は塩分が強いので、塩の追加投入はせずに、醤油(レシピ外)にて味の調整をする。
- 卵をフォークを使って十分に溶く。卵が少量の時にはフォークが効果的との事でした。
- 鍋が沸騰したら火を弱め、溶き玉子を鍋に入れ、火を消す。 完成！！ 食事の時には、再度温める。



具材を入れて煮込む



調味料でスープの味付け



卵をよく溶く



鍋の中をゆっくり回し
卵を糸状に落とす

「マーボー豆腐」の調理

「麻婆豆腐」は、強火で短時間で調理するのがコツとの事で、使用する材料と調味料を事前に準備したものを使います。

- 鍋にサラダ油をひき、ニンニクとショウガを炒める。

●豚挽肉と長ネギを入れて炒める。

●赤だし・豆板醤・ケチャップ・砂糖・酒を入れて よく合わせる。



●鍋に入れた食材がよく合わさり、水分がなくなってきた時に、水を入れて更によく合わせる。

●豆腐を崩さない様にいれて煮込む。 鍋の中の食材を混ぜ合わせる時は、おたまの裏側を使うとよい。

●ゴマ油をかけて弱火で3分程度煮込む。

●片栗粉を倍の水で溶いて豆腐を崩さない様にいれてとろみをつける。

●お好みで 粉山椒・パクチーをトッピングして 完成。



土曜塾・山の内地区センター 食事会・団らん風景(2月14日)

11時半には、食事も終え 富岡講師を囲んでの楽しい団らん・・・



今回も、水曜塾と土曜塾の二部制での「男の料理塾」でした。今回のメニューは、比較的短時間に調理ができましたので土曜塾では富岡講師から「包丁の使い方」の説明をして頂きました。又、食事会もゆっくり楽しく過ごす事ができました。更に、水・土曜塾では「後片付け」に念を入れて実施する事ができました。さて、次回のメニューに関して、富岡講師から「インドカレー」とのお話がありました。次回の開催日に関しては、別途 施設の予約状況を受け連絡されます。

レシピ制作・監修 富岡 秀二
写真撮影・編集 小杉 正雄