

中高年今から始める男の料理塾 第三十九回

日時 : 平成 27 年 03 月 14 日(土) 9:00 - 12:00 場所 : 山内地区センター 調理室

日時 : 平成 27 年 03 月 18 日(水) 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 : 齊藤定男、中村隆志、杉村健次郎、神立俊美、米澤志朗、河内谷聖一、
岩永正雄、佐野武雄、青木伸夫、北隆博、津曲一夫、平田薫、小杉正雄

水曜塾 : 勝田崇勝、下司武文、岡本尚志、立原義郎、赤間廣、谷津田利己、倉橋タカシ、古川皖司、
小椋和男、長尾順二

調理メニュー : 今回は、本場のインドカレーに挑戦。



男性諸氏に「得意料理は?」と質問すると「カレー!」との返事がありそうですが、今回は、家庭料理としてのカレーではなく、本場の「インドカレー」に挑戦。又、インド料理と云えば忘れてはならない「タンドリーチキン」にも挑戦しました。と言う事で、今回のメニューは、

- 1) 豆のカレーとナン
- 2) タンドリーチキン

今回、新たに「平田薫さん」が土曜塾に参加されました。

豆のカレーとナカ

【作り方】

【4人前】

ミックスビーンズ	200 g
玉ねぎ	2 個
ニンニク	2 片
生姜	20 g
トマトホール缶	1 缶
コリアンダー&パセリ	適宜
ターメリック	小 1
クミンパウダー	小 2
コリアンダーパウダー	小 1
カイエンヌペパー	小 1
カレールー	2 片
オリーブオイル	大 3
レモン汁	大 2
塩	適量
水	カップ

- ① ニンニク・生姜・玉ネギをみじん切り。
- ② オリーブオイルを引いた鍋(フライパン)でニンニク・生姜を入れて炒める。香りが立ったら玉ネギを入れて炒める。
- ③ ②トマトホールと香辛料4種を入れ炒め、水を入れて(全体がかぶる位)煮詰める。
- ④ 豆を入れ豆が柔らかくなるまで煮る。(水量は全体がかぶる位を調整して維持する)
- ⑤ カレールーを入れて溶かす。最後に塩で味の調整をして完成!
- ⑥ 器に盛ったらバターを乗せパセリのみじん切りをトッピング。
- ⑦ ナンと一緒に召し上がれ。(今回のナンは冷凍品を温めて食します)

タンドリーチキン

鳥手羽元	8本	① 香辛料をよく混ぜてヨーグルトとケチャップすりおろしたニンニク・ショウガを入れ漬け込みダレを作る。
ヨーグルト	1カップ	② 手羽元に塩とレモン汁で下味をしサラダオイルを軽く塗る。
ケチャップ	大2	③ ①に②入れ漬け込み、ラップをして1時間くらい冷蔵庫で保存する。(浸み込ませる)
レモン汁	小2	④ オープンレンジの天板にクッキングシートを引いて③を並べ、200℃で15~20分位焼く。
ニンニク	1片	⑤ 焼き色がついて肉汁が浸み出てきたら焼き上がり。 完成!
生姜	15g	
ターメリック	小1	
コリアンダーパウダー	小1	
カイエンヌペパー	小1	
カレー粉	小1	
サラダ油	適量	
塩	適量	

本日の食材の揃踏み



本場の「インドカレーとタンドリーチキン」の食材の主役は「ナンとチキン」ではなく、本当の主役は「香辛料(スパイス)」の様です。 本日の主役は

- ・ターメリック(ウコン)
- ・クミンパウダー(セリ科一年草)
- ・コリアンダーパウダー(パクチー)
- ・カイエンヌペパー(赤トウガラシ)



今回は「インド風香辛料」と、日頃使っている「ニンニク&生姜」などを使って調理しました。

一口アドバイス⇒ カイエンヌペパーは赤トウガラシの種もパウダー状にしている為、辛みが強い。レシピより少なめに投入し、確認しながらレシピの量に近づけるとよい。

「タンドリーチキン」の下拵え

- 香辛料(ターメリック、コリアンダーパウダー、カイエンヌペパー、カレー粉)をよく混ぜてヨーグルト(200cc)とケチャップを入れて漬け込み用ダレを作る。
- ニンニクと生姜をすりおろし、漬け込み用ダレに混ぜて置く。
- 手羽元に塩とレモン汁で下味をし、焼いた時の照りを出すためにサラダ油を塗り込む。
- 器に下味を付けた手羽元を入れ、漬け込み用ダレに浸し 落としラップをして 約一時間 冷蔵庫で保存する。



「豆のカレー」の調理

- 玉ねぎ、ニンニク、生姜をみじん切り。
- オリーブオイルを引いた鍋(フライパン)で ニンニク・生姜を入れて炒める。 香りが立ったら玉ねぎを入れて炒める。



- 更に、トマトホールと香辛料(ターメリック、クミンパウダー、コリアンダーパウダー、カイエンペーパー)を入れて炒め、水を入れ(全体に水がかぶる位)で煮詰める。
- 豆(ミックスビーンズ)を入れ、豆が柔らかくなるまで煮る。(水量は全体がかぶる位を調整して維持する)



- カレールを入れて溶かす。 最後にレモン汁 更に 必要に応じて 塩で味の調整をして完成!
- 器に盛ったらパセリのみじん切りとヨーグルトをトッピング。 バターを乗せても良し。
- ナンと一緒に召し上がれ。(今回のナンは冷凍食品を温めて食します)

「タンドリーチキン」の調理

- オーブンレンジの天板にクッキングシートを引いて、下拵えしたチキンを並べ、200℃で 15~20分焼く。今回は、チキンに加えて「オクラ」に少し塩をふり、漬け汁をからめて一緒に焼きました。
- 焼き色がついて肉汁が浸み出てきたら焼き上がり。 完成!



今回(3月14日)新たに参加された「平田薫さん」

2月11日水曜会から参加された「津曲一夫さん」



平田さん



津曲さん



山内地区センター前の河津桜は満開でした

水曜塾・山内地区センター 調理風景(3月18日)

富岡講師を入れて12名の皆さん。入念な事前説明で始まりましたが、今日の調理は、相当で手強そう!!



土曜塾・山内地区センター 食事会・団らん風景(3月14日)

富岡講師を入れて15名の皆さんの食事会風景。 インド料理の香りと味に舌鼓を打ちました。



中高年・男の料理塾のメニューも国際的(?)。 富岡講師の「なんでもやってみよう!!」との思いに乗せられて、今日は「本場のインドカレーとタンドリーチキン」に挑戦。確かに「為せば成る」、何時もとは異なった「インド風スパイス」の香りと味を楽しむ事ができました。

尚、次月は、第40回を迎えますが、40回記念冊子(第28-40回報告書掲載)の発行を予定しており、ご希望される方に実費にて配布する旨 お知らせさせて頂きました。

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
写真撮影・提供 下司 武文