

# 中高年今から始める男の料理塾 第四回

日時 : 平成 23 年 09 月 10 日 10:00 - 15:00

場所 : ビオラ市ヶ尾ケアプラザ キッチングループ

講師 : 富岡 秀二 代表世話人 : 戸松 隆志

受講者 : 下司武文、勝田崇勝、斉藤定男、  
中村隆志、戸松隆志、小杉正雄

調理メニュー : ハッシュドビーフ・オムレツ、パンプキンスープ



今回は、  
たまご料理をテーマに  
①「ハッシュドビーフ・オムレツ」  
と  
②「パンプキンスープ」に  
挑戦しました。

尚、今回は 参加者の皆さんが  
料理に挑戦している様子を  
スナップ写真にて  
紹介させていただきます。

## 【材料】 4人分

### ① ハッシュドビーフ

牛薄切り肉(切り落とし肉)	300g
玉ねぎ	2個
人参	1本
エリンギ	1パック
ブロッコリー	1個
小麦粉	小 4
デミグラスソース缶	1.5~2缶
赤ワイン	300ml
生クリーム	50ml
ケチャップ・ウスターソース	適量
塩・コショウ・砂糖	適宜
サラダ油	大 2

## 【作り方】

- ① 玉ねぎとエリンギを薄切りで切る。
- ② 人参をミキサーにかける。
- ③ 牛肉を一口サイズに切る。
- ④ 玉ねぎをあめ色になるまで炒める。
- ⑤ ④に牛肉を入れて色が変わったら小麦粉を加えてさらに炒める。
- ⑥ 赤ワイン・人参を⑤に加えて水分が少なくなるまで煮込む。
- ⑦ デミソース・エリンギを⑥に加える。
- ⑧ 10~15分弱火で煮詰める。
- ⑨ 生クリーム・塩・コショウ・砂糖で味を調える。

### ② プレーンオムレツ

卵	8個
塩・コショウ	適宜
サラダ油	適量

- ① 2個を小鉢に割り入れる。
- ② ①に塩・コショウで味を付ける。
- ③ フライパンを温め油をひく。
- ④ フライパンの温度に気を付けて攪拌した卵を入れ、かき混ぜながら半分くらい固まったら前に寄せてフライパンに調子を付けて(トントン)卵を丸めて行く。

### ③ 冷製パンプキンスープ

かぼちゃ	1個
玉ねぎ	1個
牛乳	500cc
生クリーム	50cc
バター	10g
コンソメキューブ	2個
食パン	1枚

- ① かぼちゃの種と皮をを剥く。小さく切って電子レンジで柔らかくする。
- ② たまねぎを薄切りで切る。バターで炒めてあめ色にする。
- ③ ①②と牛乳をミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に移しコンソメを入れて中火の弱火で煮込む 10～15分位（グツグツさせない）
- ⑤ ④を濾す。
- ⑥ 粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ スープ皿に取って生クリームとクルトンをトッピング。

食材の準備 . . . . . 先生のご指導の下、包丁手捌きもなかなかのものでしょう!!!



ハッシュドビーフの  
下ごしらえ



オムレツの作り方  
お手本



オムレツ作りの  
練習



盛り付け



調理実習を終えて、毎回恒例の講師を囲んでの食事会が行われ、質疑応答・反省会が行われました。「料理塾」も回を重ねて四回目となり、参加者の皆さんも共通のテーマを軸に友好を深めて下さっています。次回は 10月15日(土)開催の予定です。 以上