

中高年今から始める男の料理塾 第四十回

日時 : 平成 27 年 04 月 18 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 04 月 22 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 : 中村隆志、神立俊美、米澤志朗、河内谷聖一、岩永正雄、小杉正雄
水曜塾 : 勝田崇勝、岡本尚志、立原義郎、谷津田利己、古川皖司、北隆博、小椋和男、
長尾順二、津曲一夫、平田薫

調理メニュー : 今回は、南フランス地中海沿岸の海鮮料理「ブイヤベース」に挑戦。



男の料理塾は、早いもので開始から概ね 4 年を経過しました。今回は「第 40 回」を記念してと云う訳ではありませんが、地中海沿岸のお洒落な海鮮料理「ブイヤベース」と趣を変えた「バケットサンド」に挑戦しました。と言う事で、今回のメニューは

- 1) ブイヤベース
- 2) バケットサンド

世の中では、4 月から新年度(?)との事、皆さんお忙しい様で、参加者が通常より若干少なかったです。

【材料 4 人前】

【作り方】

ブイヤベース

アサリ	1パック
生タラ(白身魚)	2切れ
イカ	1ぱい
セロリ	1本
人参	1本
玉ねぎ	1個
ニンニク	2片
ジャガイモ	2個
パセリ	適宜
トマトホール缶	2缶
白ワイン	2カップ
固形ブイヨン	3個
オリーブオイル	大4
ベイリーフ	2~3枚
水	600cc
塩・コショウ	適宜

- ① イカを下処理して皮を剥ぎ輪切り。アサリ(砂抜き済み)はよく洗う。生タラは4等分に切る。
- ② セロリ・人参・玉ねぎ・ニンニクをみじん切り。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れて、ニンニクを炒める。香りが立ったら、②の野菜を入れて十分炒める。
- ④ ③に白ワイン入れアルコールを飛ばし、トマトホール・ブイヨン・ベイリーフ・水を入れ、沸騰したらアクを取りながら弱火で20~30分煮る。
- ⑤ ④にジャガイモとシーフードを入れて、蓋をして中火で10分位、貝が開いたら塩・コショウで味を調整して完成!
シーフードにムール貝・エビ・カニ・魚のアラを使うとコクや香り・うま味が出てさらに美味しくなります。

バケットサンド

フランスパン	1本	① レタスを水洗いして、よく水を切る。
レタス	1枚	② 玉ねぎはスライスしサッと水にさらして水を切る。
玉ねぎ	適宜	③ 薄焼き卵を作る。
玉子	1個	④ バケットに切り目を入れる。
ハム	3～4枚	⑤ ④にニンニクを擦り込み、マスタード・マーガリン・マヨネーズをぬる。レタス・玉ねぎ・薄焼き卵・ハムをはさみ、サランラップを海苔巻の要領で巻いて置く。完成！
ニンニク	1片	カットする時はラップのまま切り分ける。
マスタード	適宜	
マーガリン	適宜	
マヨネーズ	適宜	
サランラップ	適量	

本日の食材の揃踏み



今日の「ブイヤベース」の魚介類は「アサリ・生タラ・イカ」

講師からのブイヤベースの魚介類に関するアドバイス

- ① 「ムール貝」と言いたいところですが、生食用は値段が張りますので「アサリ」で代用。
- ② 「白身魚」は、「鯛」或は「生タラ」が良い。煮魚として、身が崩れにくいものが良い。
- ③ 「イカ」冬場であれば「スルメ烏賊」が お薦め。今回は、季節がら「ヤリ烏賊」を使用との事でした。更に、エビ・カニ・魚のアラを使うとコクや香り・うま味が出て更に美味しくなるとの事でした。

「ブイヤベース」の下拵え

- セロリ・人参・玉ネギ・ニンニクを みじん切り。 ニンニクのみじん切りは別置きすること。

玉ネギとニンニクのみじん切は慣れたもの(?) 然しながら、セロリ・人参のみじん切りは初めて。



文明の力「フードプロセッサー」を使ってみました。

- アサリ(塩抜き済)は、手もみでよく洗う。イカはワタと軟骨を取り 輪切り。 生タラは一口大に切る。



「ブイヤベース」の調理

- フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクを入れ 炒める。 この時、ニンニクを入れてから火を入れる事。 温めたフライパンにニンニクを入れる(火力が強い)と焦げ易いので注意が必要です。 香りが立ったら、みじん切りした野菜を入れて十分に炒める。

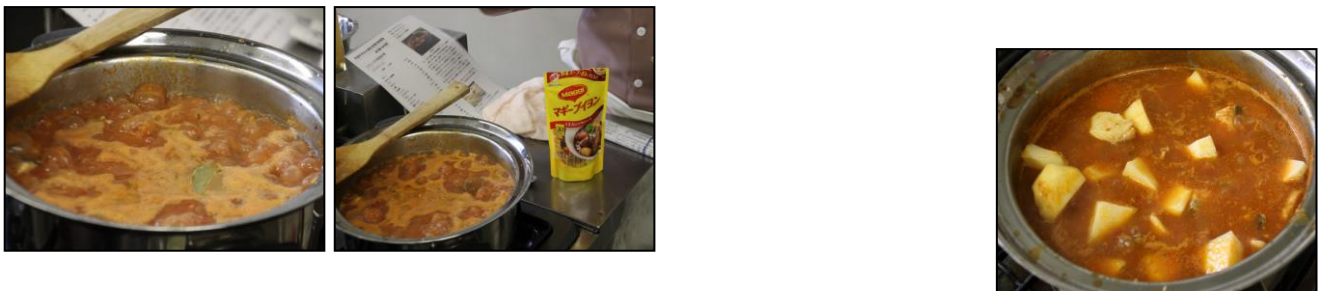


十分に炒めたら野菜を鍋に移す。

- フライパンに下拵えした「イカ・アサリ・生タラ」入れ、白ワインを入れる。 アルコールを飛ばし、その後 炒めた野菜を加え加熱する。更に、水・トマトホールを入れる。



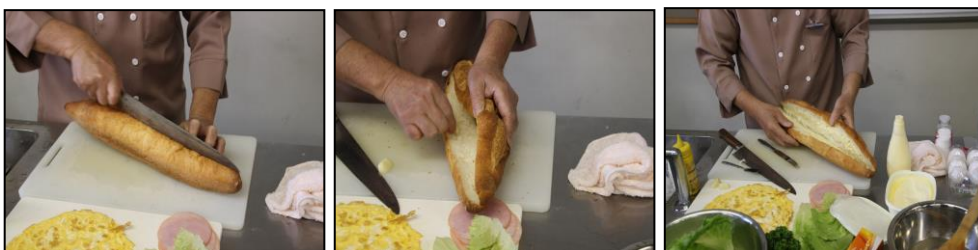
- ベイリーフ・ブイヨンを入れ、更に 弱火で 20~30 分煮る。



最後にジャガイモを入れ中火で 10 分煮る。 最後に必要に応じ塩・コショウで味を調える。

「バケットサンド」の調理

- レタスを水洗いして、よく水を切る。 玉ねぎをスライスしサッと水にさらして水を切る。 薄焼き卵をつくる。
- バケット(フランスパン)に切り目を入れる。 切り目にニンニクを擦り込み香り付けをする。 マーガリン・マヨネーズをぬり、具材を入れる下拵えをする。



●レタス・薄焼きタマゴ・ハム・玉ネギを入れ、更に マスタードをぬり。 完成!!

出来上がった「バケットサンド」を サランラップに包むと「弁当」にも使えます。

今日は、ブイヤベースと一緒に お洒落な食事会となりました。



「中・高年齢から始める男の料理塾」が始まって約4年を経過して、今回で第40回をむかえました。この間、40回のメニューを用意・ご指導頂きました講師(富岡先生)並びに 継続してお世話して頂いている代表世話人(戸松様)にはあらためて感謝申し上げます。第40回も 一つの通過点との位置づけで、更に継続してご指導して頂きたい、仲間づくりの場として継続して頂ける様 念じております。

次回の開催日に関しては、別途 施設の予約状況を確認され連絡されます。

レシピ制作・監修

富岡 秀二

写真撮影・編集

小杉 正雄