

中高年今から始める男の料理塾 第四十一回

日時 : 平成 27 年 05 月 16 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 05 月 20 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 : 斎藤定男、立原義郎、神立俊美、赤間廣、米澤志朗、河内谷聖一、大島稲造、
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、中村隆志、杉村健次郎、谷津田利己、古川皖司、北隆博、小椋和男、
津曲一夫、平田薫

調理メニュー : 今回は、家庭料理の定番「親子丼」を「ふわとろ親子丼」に変身!! に挑戦。



今回は、家庭料理をベースに、それぞれ一工夫してみました。講師(富岡先生)の一工夫の内容は以下の報告書をご確認下さい。

今回のメニューは

- 1) ふわとろ親子丼
- 2) マカロニサラダ
- 3) シジミの味噌汁

今回は、塾生のご都合にて 土曜日と水曜日参加の入れ込みが多かったと感じます。これも、月2回開催の効果だと感じました。

【材料 2 人前】 <= 二人前です。

【作り方】

誰でも好きな井ぶり物

「ふわとろ親子丼」TBS いっぷく! 参考

鳥モモ肉	160g
玉子	3個
玉ねぎ	1/4個
三つ葉	適宜
紅ショウガ	適宜
みりん	大3
醤油	大2
和風だし	適宜
水	90cc
砂糖	小1
水溶き片栗粉	小1

- ① 鳥モモ肉を一口サイズに切る。
- ② 玉ねぎを3mmでスライス。
- ③ 玉子1個を黄身と白身に別け、白身を①と合わせて揉みこんで置く。(15分位はそのまま)
- ④ 小さな鍋(フライパンでもOK)にみりんを入れて沸騰させる。(アルコールを飛ばす)
- ⑤ ④に醤油・カツオだし(水に和風だしを溶いたもの)を足し、鳥肉と玉ねぎを入れて煮込む。(中火)
- ⑥ 鳥肉と玉ねぎに火が通ったら、水溶き片栗粉を少し入れよくかき回す。玉子2個と黄身をといで、「の」の字を書くように8割だけ入れる。
- ⑦ 玉子が固まってきたら、三つ葉を散らし、火を止めて残りの2割を同じ様に入れて全体に回るようにする。(2回に別ける事がコツ)
- ⑧ 丼のご飯の上にのせて、生姜をトッピングして完成。

【材料 4 人前】 <= 以下、四人前です。

マカロニサラダ

マカロニ	100g
玉ネギ	1/4個
キュウリ	1本
人参	半本
茹で卵	1個
マヨネーズ	適量
塩・コショウ	適宜

- ① マカロニを指定通りの時間で茹でて、水洗いをして水切りをする。その湯で玉子を茹でる。(コツが有) 茹で玉子は水で冷やした後乱切りにして置く。
- ② 和える野菜を切り置く。(それぞれ薄切り)
- ③ ①と②を合わせて軽く塩コショウで下味を付ける。
- ④ ③にマヨネーズを混ぜ合わす。完成!

シジミの味噌汁

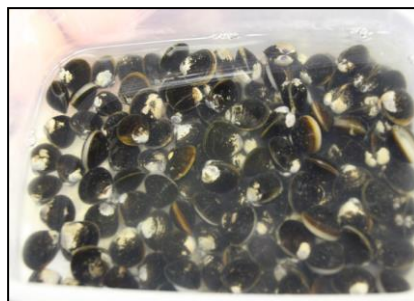
シジミ	1パック
味噌	適量
和風だし	適宜
水	800cc
三つ葉の茎	適宜

- ① シジミをよく洗い鍋に水とシジミを入れて火をつける。
- ② 沸騰したら火を弱め、和風だしと味噌をとき入れ、火を止める。
- ③ 三つ葉の茎を細かく切り浮かす。完成!

本日の食材の揃踏み



今日の「親子丼」を引立てる役柄の「シジミ味噌汁」用の「シジミ」は、講師が前日に購入され、砂抜きされ持参。シジミの砂抜きは、アサリと同様、使用する前日に良く洗い真水に浸しアルミフォイルをかけ、涼しい所で一晩ねかすとよく砂を吐き出す。



親子丼の本格的な調理では「一人前」毎に、右の様な「調理器具」で調理しますが、今回は使用できる調理器具との関係で「フライパン」にて「二人前」づつ、調理するとの事で講師から説明がありました。

又、今日の「ふわとろ親子丼」は、「ふわとろ」加減を感じられる様、出来立てをすぐに食べて頂きたい。との講師の思いやりを実現する為、調理の順番を ①「マカロニサラダ」を作り冷蔵庫で保存、②「シジミの味噌汁」、③「ふわとろ親子丼」の材料を調べ(4人前/2回調理) ふわとろ親子丼の調理2回実施との順番で調理し、それぞれ揃ったところで「シジミの味噌汁」を温めて食事開始となりました。

「マカロニサラダ」の調理

- 玉ネギ・キュウリ・人参・ハムをそれぞれ半月切にてスライスし、更に下記の下拵えをおこなう。
 - ・玉ネギは、水に浸し辛みをとる。
 - ・キュウリは、若干の塩を掛け置く。しんなりと柔らかくなる。
 - ・切り揃えた人参は茹であげ、水切りをする。



- マカロニを茹でて、水洗いの後水切りをする。熱湯に小さじ一杯の塩を入れ、マカロニを入れ表示時間茹でる。マカロニの茹で時間は使用するマカロニの包装用紙に指示があるので参考にしてください。
- マカロニを茹でたお湯は捨てる事無く、そのまま「玉子」を茹でる。
講師の一工夫アドバイス => 茹で玉子の皮を綺麗にむく為に、茹でる前に、玉子の気泡の部分の殻に小さな穴を開け、ゆっくりお湯に投入し茹で上げると良い。



- マカロニサラダの材料が揃ったので、塩・コショウとマヨネーズを合わせ調理完了。冷蔵庫で冷やす。



「シジミの味噌汁」の調理

- 砂抜きを済ましたシジミをよく洗い、鍋に水とシジミを入れて火をつける。
- 沸騰してきたら灰汁を取除き、だしと味噌をとぎ入れ、火を止める。
ここで、一旦「シジミ味噌汁」の調理を終了。



- 「ふわとろ親子丼」の調理ができて食事開始の直前に三つ葉の茎の部分を入れ、軽く茹で上げて完成。

「ふわとろ親子丼」の下拵-1

- 鳥モモ肉を一口サイズに切り揃える。玉ねぎを半月切りで3mm位でスライス。
- 三つ葉は、「葉」の部分は親子丼に使用、「茎」の部分は味噌汁に使用する様に切り分けておく。
- 調理で使う調味料「みりん・醤油・和風だし・水」は、指定の量を合わせて事前に準備しておくが良い。
- その他、水溶き片栗粉・砂糖・紅生姜の準備もお忘れなく。



「ふわとろ親子丼」の調理

ここからは、二人前の「ふわとろ親子丼」をフライパンで行います。

- 玉子1個を黄身と白身に別け、鳥肉に白身を合わせ揉み込んで15分ほどおく。
講師の一工夫アドバイス ⇒ 鳥肉に玉子の白身を揉み込むのは、玉子の白身には保水力があり鳥肉に揉み込む事により、鶏肉が固くなるのを防ぐ事ができます。
- 前述の玉子の黄身と新たに玉子2個を加えて、白身を切りながら混ぜ合わせておく。
又、少しの砂糖を加えておく。
講師の一工夫アドバイス ⇒ 少しの砂糖を加えると、玉子のふっくら感が増します。



- フライパンに、事前に準備した調味料を入れ、ミリンのアルコール分を飛ばし、白身で揉み込んだ鳥肉と玉ねぎを入れ、煮込む。鳥肉に火が通ったら といだ玉子を8割程度入れ 水溶き片栗粉を少し入れて良くかき回す。そろそろ出来上がり直前。



- フライパンに、三つ葉の葉を入れ、残った2割の溶き玉子を入れる。
丼に ご飯に 親子丼の具をのせて「ふわとろ親子丼」の完成。



「中高年今から始める男の料理塾」が始まって約4年を経過して、第40回の節目も通り過ぎ、講師(富岡先生)から「料理の一工夫」を幾つか教えて頂きました。塾生の皆さんも経験年数もそれぞれ異なりますが、「料理をつくる」から「料理に一工夫をしてみる」に少しずつ変化しているのかもしれませんが。これは、素人「男の料理塾の塾生」としては大きな変化であり、新たな挑戦かと思いました。

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