

中高年今から始める男の料理塾 第四十四回

日時 : 平成 27 年 09 月 19 日(土) 9:00 - 13:00 場所 : 山内地区センター 調理室
日時 : 平成 27 年 09 月 23 日(水) 9:00 - 13:00 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 : 神立俊美、立原義郎、岩永正雄、大島稲造、平田薫、青木伸夫、小杉正雄
水曜塾 : 勝田崇勝、岡本尚志、杉村健次郎、吉沢寿明、谷津田利己、米澤志朗、古川皖司、
河内谷聖一、佐野武雄、北隆博、小椋和男

調理メニュー : 4 年振りに「ハンバーグ」に再度の挑戦です。 これは今回の撮影写真です。



男の料理塾第 2 回(平成 23 年 7 月)のメニューが「ハンバーグステーキ」と「トン汁」でした。 その頃は、講師 & 代表世話人に加えて塾生が 6 名のこじんまりした男の料理塾でした。今回は、新しい塾生からの希望で「ハンバークステーキ」に再度挑戦する事となりました。今回のメニューは
1) ハンバーグ
2) コンソメスープ に 挑戦です。

【材料 4 人前】

【作り方】

ハンバーグ

○牛挽き肉	400g
○豚挽き肉	200g
○食パン	1 枚
○卵	1 個
○牛乳	150cc
○ケチャップ	大 2
○ウスターソース	小 2
○塩	小 1
○砂糖	小 2
○コショウ	適量
○ナツメグ	適量
デミグラス缶	1 缶
サラダ油	大 4~5
玉ねぎ 中	1 個
ブロッコリー	1 個
シメジ	1 袋
エリンギ	1 パック
舞茸	1 袋

- 1) 玉ねぎをみじん切りにして、餡色になる迄炒める。別の器で冷ます。
- 2) ○の食材・調味料と 1) をボールに入れてこねる。
- 3) 2) を常温又は冷蔵庫で 30 分位ねかす。
- 4) 付け合せのキノコ類を裂いて、バターで炒める。ブロッコリーを切り塩ゆで。
- 5) 3) を人数分に分けて「空気抜き」する。
- 6) フライパンにサラダ油をひいて強火で表を焼く。
- 7) 焦げ目が付いたらひっくり返して中火で焼く。200℃に温めたオーブンで約 4~5 分焼く。焼き上がったら皿に取る。
- 8) ドミグラスソースに生クリームを加え塩・コショウで味を調える。
- 9) 8) のソースを ハンバーグにかけ、4) を添える。
完成!

コンソメスープ

ベーコン	4枚
玉ねぎ	1個
レタス	3~4枚
固形コンソメ	2個
オリーブオイル	大1

- 1) ベーコン1cm ・ タマネギ1cm ・ レタスは食べやすい大きさに切り置き。
- 2) 鍋にオリーブオイルを引きベーコンと玉ねぎを炒める。
- 3) 玉ねぎがしんなりしたら、5カップの水と固形コンソメを加え煮こむ。沸騰したら火を弱めレタスを投入して1~2分煮込む。
完成！

本日の食材の揃踏み



・「ハンバーグ」のメインの食材と言え、牛と豚の挽肉。今回は お安く仕上げる為に、牛 70%と豚 30%の合い挽き肉 且つ 輸入肉に国内産との混合肉の使用したので、味付けに一工夫が必要との事で 塩味はなく「香味ペースト」を使用する事となりました。或は「鶏ガラスープの素」でも良いとの事でした。



「ハンバーグステーキ」の下拵え

【ハンバーグの付け合わせ】準備

キノコ類(シメジ・エンリキ・舞茸)は、石突(いしづき)の固い部分を切落して、手で裂いて、塩・コショウで味付けし、バターで炒める。 ブロッコリーを切り分け、塩茹でする



(講師アドバイス) ハウス栽培のキノコは 一般的に水洗いは必要無く、石突を切取り そのまま食材として使った方が、キノコの味わい・風味が味わえます。 但し、椎茸などは路地栽培が一般的なものは、水洗いする必要があります。 又、キノコを包丁ではなく手で切り裂くと調味料の味が浸み込み易いとの事です。

【ハンバーグ】の準備

●玉ねぎをみじん切り(縦・横 更に上から切って微塵切り)にして、塩・コショウで味付けし 飴色になる迄 炒め、別の器で冷ます。



鉄製のボールに入れて水で冷やしました

●食パンに牛乳を加え 煉る



●牛&豚合挽き肉・煉ったパン・玉子・塩に変えて香味ペースト・ケチャップ・・・等 レシピにある食材・調味料を投入し 粘りが出るまで練り上げる。



【コンソメスープ】の準備

●玉ネギとベーコンを1cm程度に切り、鍋にオリーブオイルを引き炒める。玉ねぎがしんなりしたら水とコンソメを加え煮込む。 食事開始前に再度 温め レタスを投入し 1-2分煮込む。



「ハンバーグ」をつくる

●下拵えしたハンバーグの具材を手で形成し空気抜きををして、フライパンで強火で表・裏を焼く。



●200℃に温めたオーブンで約4-5分焼く



●ドミグラスソースに生クリームを加えて 塩・コショウで味を調える



追伸 : 今回「ハンバーグ」をメニューとして希望されたのは青木さんでした。頑張っています!!



今回の「ハンバーグ」と「コーンスープ」の出来上がり。



第2回の「ハンバーグ」と「トン汁」は、右の写真でした。

「ハンバーグ」に関して、何処が違いますでしょうか？

第2回との違いを振り返っても、現在の塾生の皆様には、意味不明かと考えますので、調理方法・食材に関する違いを記述してみます。

勿論、筆者は料理のプロではありませんので、間違いがありましたら

・調理器具に関して、第2回は、フライパンのみで調理しました。オープンレンジを使用しました。

・付け合せに関して、第2回は、7月・夏とのことで「人参・ブロッコリー・しめじ」でしたが、

今回は、秋たけなわ 秋の味覚「キノコ」をふんだんに取り入れたレシピになっていました。



ご指摘頂ければ幸いです。

今回はフライパンに加え

早いもので、男の料理塾も4年を経過し、塾生数も増加の一途を辿っており、講師・代表世話人の狙い・思いが着実に実を結んでいる男の料理塾である事を再確認できました。

そんな中 今回は、最近 塾生になられた方からの希望で「ハンバーグステーキ」に 再度挑戦する事になりました。二度目の「ハンバーグ・ステーキ」とは言え、4年前のレシピ&報告書と見比べてみますと 新たな工夫と心づかいを見る事ができました。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