

中高年今から始める男の料理塾 第四十五回

日時 : 平成 27 年 10 月 14 日(水) 9:00 - 13:00 場所 : 山内地区センター 調理室

日時 : 平成 27 年 10 月 17 日(土) 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

水曜塾 : 勝田崇勝、中村隆志、立原義郎、谷津田利己、古川皖司、小椋和男、平田薫、長尾順二

土曜塾 : 岡本尚志、岩永正雄、吉澤寿明、米澤志朗、河内谷聖一、大島稲造、佐野武雄、小杉正雄

調理メニュー : 秋の本番、食欲の秋と言えば「秋刀魚:サンマ」の塩焼きが定番ですが、



今回の男の料理塾では「塩焼き」ではなく、一味異なった「秋刀魚料理」に挑戦しました。

今回のメニューは

- 1) さんまのポン酢炒め
- 2) さんまのつみれ味噌汁 です。

秋刀魚は、今年は例年に比べて漁獲量が減少している。又、大きさも例年に比べて小ぶりとのニュース報道もあり世間を騒がしていますが、日本人はやはり秋は秋刀魚が一番です。

【材料 4 人前】

【作り方】

さんまのポン酢炒め

生さんま	2尾
シメジ	1パック
エリンギ	1パック
長ネギ	半分
ピーマン	1個
赤ピーマン	1個
ニンニク	1片
揚げ油 (サラダ油)	適量
酒	大1
砂糖	大2
ポン酢	大2
塩・コショウ	適量

(衣)

玉子	1個
小麦粉	大1.5

- ① 具材の野菜を切り揃えて置く。
シメジ・エリンギは手裂き
ピーマンは細切り・ニンニクは薄切り
長ネギは斜め切り
- ②さんまを3枚におろし、一口大に切り、酒を降りかけ塩コショウをして置く。
- ③ボールに玉子を溶いで、小麦粉を混ぜる。
- ④フライパンに1cm位までサラダ油を熱し、③からませた②を揚げていく。こんがりあげ色が付いたらいったん取り出しておく。
- ⑤別のフライパンにサラダ油大1を引き、ニンニクを先に炒め香りがたったら、他の野菜を投入して火を通し、④のさんまをもどし入れる。
- ⑥ポン酢を回し入れ、サッと炒めたら完成！

さんまのつみれ味噌汁

(つみれ)

生さんま	3尾
長ネギ	半分
生姜汁	小1
片栗粉	小1
酒	小1
塩	適量

(その他)

人参	1本
生シイタケ	4茎
大根	適宜
生姜	1片
長ネギ	半分
味噌	適量
カツオだし	適量

- ① 長ネギのみじん切り・しょうが汁を作る
- ② その他の野菜を切り揃える。刻み生姜
人参は半月切り・しいたけは細切り
大根は薄く切りイチョウ形・長ネギは斜め
切りにして、沸騰した湯で火を通しておく。
長ネギはザク切で最後に投入
- ③ さんまを三枚におろして、庖丁で細かくたたく。
- ④ ③と①合わせ片栗粉と酒を入れてよくかき混る
- ⑤ スプーンでかたどった④を投入する。火が通ると浮いてくるので味噌を溶き入れる。汁の味を利き、足らなければカツオだしを加える。

本日の食材の揃踏み



- ・本日は秋刀魚が主役、概ね 1人一匹の秋刀魚を二種類のメニューで調理しました。今日の秋刀魚は新鮮!!
然し、ちょっと小ぶりかも。
あわせて各種野菜、とりわけ 秋との事でキノコ「シメジ・エリンギ・生シイタケ」を ふんだんに使いました。
- ・調理の順序は、①秋刀魚の下拵え ②野菜の下拵え
③さんまのつみれ味噌汁 ④さんまのポン酢炒めと進めました。

「さんま」の下拵え

今回の二種類の調理メニューはともに「サンマの三枚おろし」の下拵えしたものを 사용합니다ので、まずは「サンマの三枚おろし」に挑戦。以前(第12回 H24/06/09)、鯆の三枚おろしを体験された方もいらっしゃいますが 多くの塾生は「三枚おろし」は初体験でした。 **「秋刀魚の三枚おろし」は、別紙参照下さい。**

今日は、全員が三枚おろしに挑戦しました。



- ・さんまのポン酢炒め用(一口大に切り揃える)



- ・さんまのつみれ味噌汁用(細かく切る)

・「さんまのポン酢炒め」用の さんまに酒を振りかけ塩・コショウをしておく。



・「さんまのつみれ味噌汁」用の さんまは包丁で細かくたたく。



ネギと生姜のミジン切りを入れ、片栗粉と酒を入れてよくかき混ぜる。 冷蔵庫で保管。

「野菜」の 下拵え

「さんまのつみれ味噌汁」用の 野菜の下拵え

人参はピーラーで皮をむき半月切、大根は包丁で厚め(2mm)に皮をむき(これば大根の苦み除け)いちょう切り



椎茸は水で洗い、石突を切り取り細切り。

・更に、シメジは石突を取除き 手で裂く。 生姜は短冊切り、長ねぎはザク切り。

・「さんまのポン酢炒め」用の 野菜の下拵え

ピーマンは細切り、長ネギは斜め切り、人参も同じくらいの長さに切り揃える、シメジは手で裂く。



・更に、ニンニクは薄きり 或は みじん切りにする。

「さんまのポン酢炒め」用のサンマを油で揚げる

キッチンタオルで水分を取る 溶いた玉子に入れ 天ぷら風に油で揚げる



「さんまのつみれ味噌汁」の調理

人参・大根・生姜など根菜類を鍋に入れ強火で煮る。柔らかくなったら秋刀魚のつみれをスプーン等で形成し、一口サイズにして鍋にいれる。キノコもいれる。

最後に、味噌を入れ、一旦 火を止めます。



「さんまのポン酢炒め」の調理

ライパンにサラダ油を引き、ニンニクを先に炒め香りがたったら、他の野菜を投入して火を通し、油で揚げた秋刀魚を入れる。最後に市販のポン酢を回し入れて（味付けはこれだけ）全体にいきわたれば



これで完成です！

(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、石突を切り取り そのまま食材として使用
水洗いをするとうまみや香りが薄くなる。

今回の

「さんまのポン酢炒め」と「さんまのつみれ味噌汁」の出来上がり。



彩りも良く
ポン酢の効いた秋刀魚 と
プリプリとした食感の秋刀魚のつみれ
本当に美味しかったです。
日本人でよかったです!!!

秋本番「秋刀魚」の美味しい季節となりましたが、
「秋刀魚」に関して、最近の報道ニュースでは、これまで食用に
していなかった国(??)が、最近 日本の北海道・東北の公海上で
漁獲しており、日本の漁船の漁獲海域では漁獲量が減少している
又 魚の大きさも小ぶりになっているとの事の様です。

富岡講師から、秋刀魚の「うろこ」を見た事ありますか？
とのお話があり 秋刀魚の「うろこ」は、漁の際、網の中で
暴れまわっているうちに、ウロコは剥がれ落ちてしまいます。と
の事の様です。

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