

中高年今から始める男の料理塾 第四十六回

日時 : 平成 27 年 11 月 18 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 11 月 21 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 : 赤間廣、中村隆志、吉澤寿明、米澤志朗、河内谷聖一、古川皖司、小椋和男、池上允、小杉正雄

土曜塾 : 岡本尚志、立原義郎、神立俊美、岩永正雄、大島稲造、北隆博、長尾順二、小泉純彦、岡部健児

調理メニュー : 塾生の希望から今回は「天ぷら」に挑戦、実を言えば「第 31 回 2014/5/10」に



「天ぷら・きんぴらごぼう」を教えて頂いておりましたが、塾生の頭の中は真っ白の状況の様でした。先生も工夫され「天ぷら」から「天井」に変更され、更に前回の調理方法に比べて一工夫して頂き、教えて頂きました。

今回のメニューは

- 1) 天井
- 2) なめこの味噌汁 でした。

尚、今回は 3 名の方が新たに参加されましたので後ほど紹介させていただきます。

【材料 4 人前】

【作り方】

さくっとした天ぷら作り 「天井にして食べてみよう」

海老	4 尾
イカ	1/2 パイ
ナス	1 個
しし唐	4 本
はず	1/2 節
舞茸	半パック

(衣)

コツのいらぬ日清の天ぷら粉	120g
水	200cc
サラダ油(天ぷら油)	適量

(天井のたれ)

本みりん	70cc
濃口醤油	70cc
だし汁	140cc
砂糖	7g
割合	1 : 1 : 2 : 0.1

(材料)

- ① 海老は皮をむいて背ワタを取り、尾先を切って水を抜き腹側に包丁を 3~4 本入れて伸ばして置く。
- ② イカは皮むき内臓や骨を取り除き、適当な大きさに切る。
- ③ ナスは縦に 4 等分に切る。
- ④ ハスは縦に半分にして 1cm 位の楕円にする。
- ⑤ 舞茸は一口サイズに裂き分ける。
- ⑥ しし唐はヘタ部を切る。

(衣の作り方)

- ① 水と天ぷら粉を入れて軽く混ぜ合わせる(粘りが出る様に混ぜてはダメ)

(揚げ方)

- ① 揚げ鍋に油を注ぎ 170℃ に温度を設定し野菜から揚げていく(ポチャとおとすのではなく油の表面を流すように入れる)。
- ② 揚げたら油切りの上にキッチンペーパー等を引いて油をきる。

(たれの作り方)

だし汁を作り、みりん・醤油・砂糖を合わせ、火にかけてふっとうさせて、アルコール分を飛ばす。

(天井の仕上げ)

丼にご飯を盛りたれをからませた天ぷらを乗せ、少々なたれをかけて完成!

なめこの味噌汁

なめこ	1袋
絹ごし豆腐	1/2丁
三つ葉	適宜
だし汁	800cc
味噌	適量

- ① 鍋で汁を作りなめこを入れて火が通るまでかけ、豆腐を入れて味噌を溶き入れる。
- ② 温める程度で沸騰はさせない事。
- ③ お椀になめこ汁を入れて三つ葉をトッピングして完成！

本日の食材の揃踏み



- ・天ぷらの食材は、野菜：なす・はす(レンコン)・舞茸・シシ唐 更にはサツマイモ・玉ネギ等もお好みに合わせて。魚貝系は定番の海老・イカでした。
- ・味噌汁は、「なめこ」を中心に、必要に応じ 豆腐 或は三つ葉などを添えると良い。
- ・調理の順序に関しては、天ぷら作り 並びに 天丼作りに多くの時間を費やすので、①なめこの味噌汁 ②天ぷらの材料の下拵え ③天丼のたれ ④天ぷらの衣づくり ⑤天ぷら作り ⑥天丼作りと進めました。

今回初参加の皆様の紹介



水曜会に参加された 池上允様



土曜会に参加された 岡部健児様 と 小泉純彦様



「なめこの味噌汁」調理

- ① 鍋で汁を作りなめこを入れて火が通るまでかけ、豆腐を入れて味噌を溶き入れる。今回は「仙台みそ」を使用。
- ② 味噌を入れたら沸騰させない事、温める程度で沸騰はさせない事。 火を止める。
- ③ 食事の前に、お椀になめこの味噌汁を入れて 必要に応じて三つ葉をトッピングして完成！



「天ぷら」食材の下拵え

・野菜の下拵え

- ナスは縦に4等分に切る。
- ハスは縦に半分にして1cm位の楕円切りにする。
- 舞茸は一口サイズに裂き分ける。
- しし唐はヘタ部を切る。



・海老の下拵え

- 海老は皮をむいて背ワタを取り、尾先を切って水を抜く。
又、海老の天ぷらの背筋を真っ直ぐに揚げる為に腹側に包丁を3～4本入れて伸ばして置く。



・イカの下拵え

- イカは皮むき内臓や骨を取り除き、適当な大きさに切る。 イカの天ぷらを真っ直ぐに揚げる為にイカの切り身の両側に交互に切れ目を入れると良い。



・天丼のたれ作り

- だし汁を作り、みりん・醤油・砂糖を合わせる。本みりん:醤油:だし汁:砂糖を 1:1:2:0.1の割合で合わせ鍋に取り、沸騰させてアルコール分を飛ばす。
尚、だし汁は 水 140cc に ダシの素 5g 程度を合わせる。

・天ぷらの衣作り

- 水と天ぷら粉を入れて軽く混ぜ合わせる（粘りが出る様に混ぜてはダメ）
今回 天ぷら粉は「コツのいらぬ天ぷら粉(日清製)」を使用しましたが、この場合 玉子を入れる必要がありません。 又、水も冷水にする必要がなく、男の料理にはもってこい!! との事でした。

「天ぷら」を揚げる

- 揚げ鍋に油を注ぎ170℃に温度を設定し野菜から揚げていく
衣を付けた具材を油に投入する時には、ポチャとおとすのではなく油の表面を流すように入れる。
又、天ぷらを揚げている途中で火の通りを均一にする為に具材を引っ繰り返す時には、ゆっくり空気にふれさせると良い。
- 揚がったら油切りの上にキッチンペーパー等を引いて油をきる。
- 適宜「天かす」を取除く。 この「天かす」は 蕎麦・うどんのお供として使うと良い。



さすが、先生の揚げた「海老」は姿勢が良い!!

「天井」を作る

- 丼にご飯を盛って、天ぷらをタレに付けながら、盛り付けます。
又、必要に応じ 全体にタレをかけて完成！



塾生の調理風景



新しく参加された塾生の皆さんも
真剣に調理に取り組んでいらっしゃいました。

新しい参加者を迎えるの集合写真



水曜塾(11月18日)



土曜塾(11月21日)

新しく3名の塾生を迎えて、水・土曜塾とも10名の参加者で楽しい男の料理塾でした。新しい塾生の皆さんも真剣に調理に取り組んでいらっしゃるのが印象的でした。

「天ぷら」は、二度目との事でした「海老天」の背筋を真っ直ぐに揚げる技は、富岡講師から教えて頂き、実践してみましたが「腰が曲がった海老天」となってしまいました。「技」は、当然の事ながら一日にしては成らず。でした。

次回12月度の男の料理塾は
土曜塾が12月12日、水曜日塾が12月16日との事でした。
正式には戸松代表世話役からご案内があります。

レシピ制作・監修 富岡 秀二
写真撮影・編集 小杉 正雄