

# 中高年今から始める男の料理塾 第四十七回

日時 : 平成 27 年 12 月 16 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 12 月 12 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、勝田崇勝

水曜塾 : 戸松隆志、中村隆志、岡本尚志、杉村健次郎、谷津田利巳、古川皖司、赤間廣、大島稲造、小椋和男、池上允、小杉正雄

土曜塾 : 勝田崇勝、立原義郎、河内谷聖一、米澤志朗、神立俊美、北隆博、岩永正雄、平田薫、小泉純彦、岡部健児

調理メニュー : 今回は、今が旬の「牡蠣(カキ)」を使って「カキの炊き込みご飯」に挑戦。



男の料理塾では、「カキ」を 過去この旬の時期(11~12月)に「カキフライ」「カキのガーリック炒め」と2回調理実習させて頂いております。やはり旬に食するのが日本人的発想で素晴らしい食文化だと理解しております。

今回のメニューは

- 1) カキの炊き込みご飯 更に
- 2) あんかけ大根
- 3) 里芋の味噌汁

里芋も 今が旬。 乞うご期待!!

【材料 4 人前】

【作り方】

## カキの炊き込みご飯

|              |           |
|--------------|-----------|
| カキ           | 200g~300g |
| 生姜           | 30g       |
| 油揚げ          | 1枚        |
| 米            | 3合        |
| ●だし汁(だし顆粒小1) | 200cc     |
| ●醤油          | 大3        |
| ●酒           | 大1,5      |
| ●みりん         | 大1,5      |
| 塩            | 適宜        |
| あさつき         | 適量        |

- ① 米を洗ってザルに取り、30分位水気を切る。
- ② カキはよく洗ってザルに取り水気を切る。
- ③ 生姜と油揚げはみじん切り
- ④ 鍋に●を入れて沸騰させてカキを入れ3~4分煮る  
カキに火が入りプリッとしたらザルにあげて置く。
- ⑤ 米を炊飯器に入れて④の煮汁と水で目盛に合わせ。  
味が薄いようなら塩で調整する。
- ⑥ 炊いたらご飯をざっくり混ぜ、ザルに取った具材を  
混ぜてさらに蒸らして置く(10分位)
- ⑦ 茶碗に盛ってあさつきをトッピングして完成!

## あんかけ大根

|               |          |
|---------------|----------|
| 大根            | 15cm     |
| 豚のひき肉         | 150~200g |
| 生姜すりおろし       | 1片       |
| ●砂糖           | 小1       |
| ●本みりん         | 大2       |
| ●醤油           | 大2       |
| ●酒            | 大2       |
| ●だし汁 だし顆粒(小1) | 200cc    |
| 水溶き片栗粉(水と片栗粉) | 各大1位     |

- ① 大根を一口サイズの乱切りにする。
- ② 鍋に●と大根・豚のひき肉・すりおろし生姜を入れて落し蓋をして中火で煮る、アクが出るのでとる事。
- ③ 20分~30分位煮込んで煮汁が減ったら、水溶き片栗粉を回し入れとろみをつける。火を消して暫く置いて汁を浸み込ませる。食べるときに再度温める。

## 里芋の味噌汁

|         |       |
|---------|-------|
| 里芋      | 2~3個  |
| 玉ネギ(小玉) | 半分    |
| 水       | 900cc |
| カツオだし顆粒 | 小2    |
| 味噌      | 約大4   |

- ① 里芋の皮をむき5mm~1cmのわぎりにして水に放つ。
- ② タマネギを1cm位の半月切りにする。
- ③ だし汁に里芋を入れて中火で7~8分煮る。

## 本日の食材の揃踏み



・「カキの炊き込みご飯」の食材は、新潟産「こしひかりの新米」と 兵庫県「播磨灘産の生食用カキ」。

美味しくない訳がありません。

尚、講師のご厚意で「カキの炊き込みご飯」を、塾生の皆さんに沢山食べて頂きたい 或は ご家族の皆様のために持ち帰って頂く事も配慮され、通常に比べて 調理の量を多くして頂きました。

・味噌汁に使う「里芋」は、富岡講師が「大山街道・田村通りの下見」にて、地元の農家の地物を調達して頂いたとの事です。

## 「カキの炊き込みご飯」の下拵え

- 米を洗ってザルに取り、30分位水気を切る。

ザルに取り水気を切る理由は、「カキの煮汁」の吸収を加速させる為との事です。

- カキはよく洗ってザルに取り水気を切る。

生ガキ用と言えども 塩で軽く洗った後調理して下さい。 驚くほど 洗った水が濁っていました。



- 鍋に 水・醤油・酒・みりんとだし顆粒(小1)を入れて沸騰させてカキを入れ3~4分煮る。  
カキに火が入りプリッとしたらザルに上げ、煮汁もお皿に取っておいて下さい。

●生姜と油揚げをみじん切り。

●米を炊飯器に入れ、カキの煮汁と水で水量調整を済ませ、生姜と油揚げのみじん切を入れ炊飯開始。



### 「あんかけ大根」の下拵え

●大根の皮を厚めに切取り、一口サイズの乱切りにする。

慣れない人は、「ピーラー(皮むき器)」を使うと良い。

●鍋に、砂糖・本みりん・醤油・酒・水とだし顆粒(小1)・すりおろし生姜を入れ、大根・豚のひき肉入れ 落とし蓋をして中火で煮る。



### 「里芋の味噌汁」の下拵えと調理

●里芋の皮をむき 5mm~1cm の輪切りにして水に放つ。

里芋の皮むきは「芋のぬめり」で滑る為 慣れない男性には至難の業です。

富岡講師のアドバイス:里芋の長い方の上下を手で固定し、側面の皮を数回に分けて剥いて下さい。その後、まな板の上で、手で押さえていた上下の皮を切落して下さい。

●タマネギを1cmの半月切りにする。



●だし汁に里芋を入れて中火で7~8分煮る。

●タマネギを加えて透き通ったら、味噌を入れる。

●食べる直前に再度温める。

### 「あんかけ大根」の最終調理

●20分位煮込んで煮汁が減ったら、水溶き片栗粉を回し入れとろみをつける。火を消して暫く置いて汁を浸み込ませる。食べるときに再度温める。

●あさつきをトッピングして完成。



## 「カキの炊き込みご飯」の最終調理

- 炊けたらご飯をざっくり混ぜ、ザルに取ったカキを混ぜてさらに蒸らして置く（10分位）
- 茶碗に盛ってあさつきをトッピングして完成！



早いもので、平成 27 年最後の「男の料理塾」を終了致しました。  
今年度は、ロシア料理(ボルシチ)に始まり、中華料理、インド料理、フランス料理、ベトナム料理、日本料理 勿論日本の家庭料理と多彩なメニューに挑戦させて頂き料理を作る事の大変さと楽しさ 又、食する事の喜びを感じさせて頂いております。あらためて 講師(富岡先生)と 代表世話人(戸松様、勝田様)に 感謝申し上げます。

さて今年の「男の料理塾」には、更に こんな事がありました。

- ・ 男の料理塾、2011 年 6 月の開講以来 6 月で満 4 年経過。
- ・ 塾生の数が多くなった事・塾生の参加の自由度を改善する為に、月に 2 回開催されることになりました。
- ・ 新規塾生が 8 名増加(北様、小椋様、長尾様、津曲様、平田様、池上様、小泉様、岡部様)
- ・ 8 月 22 日 フィールドアスレチック横浜つくし野コースにて、ご家族参加の暑気払いバーベキュー大会の開催

次回は、新年度(平成 28)1 月 16 日(土)は、「男の料理塾・新年会」を開催して頂くとの事で調理実習は、2 月からとなります。

塾生の皆様には、新しい年が「健康で楽しい年」となります様 念じております。

レシピ制作・監修 富岡 秀二  
写真撮影・編集 小杉 正雄