

中高年今から始める男の料理塾 第四十八回

日時 : 平成 28 年 02 月 20 日(土) 9:00 - 13:00 場所 : 山内地区センター 調理室

日時 : 平成 28 年 02 月 24 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、勝田崇勝

土曜塾 : 勝田崇勝、戸松隆志、立原義郎、河内谷聖一、米澤志朗、神立俊美、岩永正雄、小泉純彦、岡部健児、小杉正雄

水曜塾 : 戸松隆志、中村隆志、岡本尚志、古川皖司、北隆博、長尾 順二、小椋和男、安場良治

調理メニュー : 今回は、「ヒザ」に挑戦。これ迄の調理メニューと趣を変えて、又、新しい事に挑戦です。



「ピザ」と言えば、最近の人気の食べ物。ピザの専門店で食したり、宅配のピザ等 或は 冷凍ピザ等が 一般的ですが、今回男の料理塾では、自分で作ってみる事に挑戦する事になりました。然しながら、小麦粉から練り上げるには時間的に難しいとの事で、今回は出来合いのパイ生地「ドウ」を使用することとなりました。今回の調理の順序は

- a) ピザソースづくり
- b) トッピング材料準備
- c) オーブンで 焼き上げる です。

【材料 4 人前】

ピザソース

トマト缶 (カット)	1 缶
玉ねぎ	1 個
人参	1/2 個
ニンニク	1 片
ベーコン	2 枚
トマトケッチャップ	大 3
水	400cc 位
オレガノ	適宜
ローレル	2 枚
コンソメキューブ	1 個
オリーブオイル	大 1
塩・コショウ	適宜
砂糖	大 1

【作り方】

- ① 玉ネギ・ニンニク・ベーコンをみじん切りにする。
- ② 人参はすりおろす。
- ③ 玉ネギをオリーブオイルであめ色になるまで炒めニンニク・ベーコン・人参と合わせて再度炒める。
- ④ ③にトマト缶を加えかき回しながら煮込み、トマトの塊がなくなったところで、水 400cc・コンソメキューブ・調味料と香辛料を入れてある程度水気が無くなるまで煮込む。
- ⑤ 最後に塩コショウで調整して完成！（ローレルは取り除く）
- ⑥ オーブンを 250℃に温めて置く。

変更) 今回は、トマトジュース缶に変えて「水 500cc」を使用。
又、ローレルは使用しませんでした。

トッピング材料

基本的に一般食材なら何でも OK!

野菜・肉・魚介類お好みの物を乗せて下さい
今回はオーソドックスな以下を使用します。

ピザ用チーズ

玉ねぎ (スライス)

サラミソーセージ

トマト

ピーマン

バジル

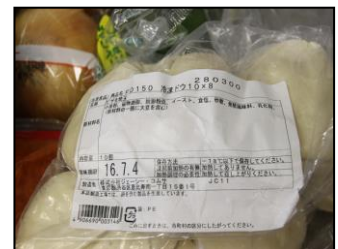
アンチョビーソース

- ⑦ パイ生地「ドウ」を麺棒や手で直径20cmぐらいにのばしパイ皿に乗せてオリーブオイルを薄く塗って置く。
- ⑧ ピザソースを⑦に塗り、それぞれの食材をトッピングして、最後にピザ用チーズとバジルを乗せてオーブンで10~12分焼く。
- ⑨ 焼きあがったらカットして別の皿に移し熱いうちに召し上がれ!

本日の食材の揃踏み



・「ピザパイ生地」は、本格的な調理では小麦粉を練り上げ・発酵を数回繰返して作りますが、当塾の時間内では、それを作るのは困難ですので、今回は出来合いのバイ生地「ドウ」を使用する事となり、先生に準備して頂きました。これは、スーパーで販売されている「ピザ」とは異なり以下の写真の様に本物ポイです。普通のスーパーでは販売されていないとの事です。



「ピザソースの材料」の下拵え

- 玉ねぎ・ニンニク・ベーコンをみじん切りにする。
- 人参はすりおろす。

毎度の事ですが、講師から玉ねぎのみじん切りの説明がありました。



- 1) 玉ねぎの根と茎の部分を切り取り、茎の部分を軽く抉り取り縦半分に切る。一旦、水に浸ける。
- 2) 根元の部分を向こう側にしておき、根元を切らないように端から薄く切り目を入れる。切り目を細かく入ると細かいみじん切りになる。バラバラになると作業しにくいので根元はつけたまま。次に包丁をねかせて横に2~3本切れ目を入れる。
- 3) 最後に、包丁を縦に入れ端から切ってみじん切りにする。

「ピザソース」の調理

- 玉ネギをオリーブオイルであめ色になるまで炒め、ニンニク・ベーコン・人参と合わせて再度炒める。



- トマト缶を加えかき回しながら煮込み、トマトの塊がなくなったところで、水 500cc・調味料(塩・コショウ)と香辛料(オレガノ・ローレル)を入れ沸騰させ(強火で)、その後は、中火である程度水気が無くなるまで煮込む。トマトケチャップとコンソメキューブで味調整。 又、焦げない様に時々混ぜる事を忘れない様に。

- 最後に味を確認して塩コショウで調整「ピザソース」の完成!



「ピザパイ生地」の下拵え

- オーブンを 250℃に温めておく。
- パイ皿にバター或はオリーブオイルを塗っておく。
- パイ生地「ドウ」を麺棒や手で直径 20cm ぐらいにのばしパイ皿に乗せてホークを使って空気吹き穴を開け、オリーブオイルを薄く塗って置く。



「ピザパイ」トッピングと焼き上げる

- トッピングの食材を切りそろえる。
- ピザソースを塗り、それぞれの食材をトッピングして、最後にピザ用チーズとバジルを乗せる。



●オーブンで 10～12分前後焼く。「ピザパイ」の焼き上がりのチェックポイントは、チーズが解けているか

否か? 又、少し焦げ目がついているか否か? 黒く焦げすぎない様 注意する事。

●焼きあがったらカットして別の皿に移し熱いうちに召し上がれ!



山の内地区センター前の「河津桜(?)」 概ね満開!!

平成 28 年度は、1 月は「新年会」で調理実習はお休みとの事で、今年度初めての調理実習でした。調理メニューは「ピザパイ」との事でまたまた新しい事に挑戦できました。これは男の料理としては「良いかも!!」男子の高齢者の食事と言えば「和風食」が定番ですが子供たち&孫たちが来てくれた時に、お爺ちゃんが作ってくれた「ピザパイ」は喜ばれ 記憶に残るのではないのでしょうか??

さて、早いもので2月も中旬を過ぎ、「梅」とともに「早咲きの桜」が咲き始めています。山の内地区センター前の「河津桜」も 満開一歩手前。

3月の男の料理塾の開催日は、代表世話人戸松様からあらためて お知らせ頂きます。

レシピ制作・監修 富岡 秀二
写真撮影・編集 小杉 正雄