

# 中高年今から始める男の料理塾 第四十九回

日時 : 平成 28 年 03 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 28 年 03 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 世話人 : 勝田崇勝

土曜塾 : 勝田崇勝、立原義郎、河内谷聖一、米澤志朗、神立俊美、長尾順二、平田薫、岩永正雄、  
佐野武雄、小泉純彦、岡部健児、清水孝久、小杉正雄

水曜塾 : 中村隆志、古川皖司、池上允、小椋和男、谷津田和己、安場良治、加藤勇

調理メニュー : 今回は、久々の「中華料理」に挑戦です。



この時期は「冬」から「春」への変化が嬉しく、花を楽しむには嬉しい時期です。三寒四温とは良く言ったもので、冬の寒さと春に向けての暖かさを感じながら3月も中旬。早咲きの桜も見頃を終え、「ソメイヨシノ」の開花の話もされる様になり、間もなく春本番!!

さて、今回は 中華料理に挑戦です。

- 1) 鳥肉のオイスターソース炒め
- 2) 豆腐の五目スープ です。

今回、新たに

- ・土曜会に 清水孝久さん
- ・水曜会に 加藤勇さん が新たに 参加されました。

【材料 4 人前】

【作り方】

## 鳥肉のオイスターソース炒め

鳥もも肉	300g
ピーマン	2 個
赤ピーマン	1 個
長ネギ	1 本
生姜	40g
ニンニク	1 片
サラダ油	大 1
(肉の下味)	
溶き玉子	1 ヶ
酒	大 1
塩・コショウ	少々
片栗粉	大 2
サラダ油	小 1
(合わせ調味料)	
酒	大 2
砂糖	小 1
醤油	大 1
オイスターソース	大 2
鶏ガラスープの素	小 1
水	100cc 位
水溶き片栗粉	60cc

- ① モモ肉を一口大に切りボールに入れ下味を付ける。(5~10分ねかす)
- ② ピーマンは縦に切る・ネギは斜め切り・生姜はうす切りにして縦に拍子切り・ニンニクはみじん。
- ③ 合わせ調味料つくる。
- ④ フライパンにサラダ油をひいて、鳥肉の皮目から焼き両面に火が入ったらニンニク・ピーマン・長ネギ・生姜を入れ炒める。
- ⑤ 野菜に火が入ったら、合わせ調味料を少しずつ回しかけて、調味料が絡まったら完成!

# 豆腐の五目スープ

絹ごし豆腐	1/2丁
椎茸	2個
ニラ	
たけのこ（水煮）	100g
桜エビ	2つまみ位
溶き玉子	1個
おろし生姜	大1
水溶き片栗粉	大2
鶏ガラスープの素	大1
水	600cc

- ① たけのこは細切りにして水であらい、ニラは細かく切り、しいたけは細切りにして置く。生姜はおろして置く。
- ② 豆腐を5ミリくらいの細切りにしてザルにとり湯に入れて置く。
- ③ 鍋に水とガラスープの素をいれ、桜えび・たけのこ・椎茸を入れて火にかける。
- ④ 桜えびのうま味が出たら②の豆腐とニラ入れてひと煮たちしたら、水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、溶き玉子を少しずつ回し入れ最後におろし生姜を入れて完成！

## 本日の食材の揃踏



土曜日会と水曜会にそれぞれ新規の参加者1名ずつ増えたとの事。今回土曜会にあらたに参加された「清水孝久さん」は左の写真、水曜会に参加された「加藤勇さん」は右の写真です。



新しい方が参加されると、恒例の講師からの「お米の研ぎ方」の実習。新人は勿論の事、旧人も真剣に見ていました。



## 「豆腐の五目スープ」の下拵え

- 椎茸は、水洗いし、石突を切り取り、茎と傘を細切りにする。
- ニラを軽く水洗いし、茎の先端は固くなっているので切り取り、その後は、1cm位に切る。
- たけのこ（水洗い）は水で洗う。生姜はおろして置く。
- 鍋に水を入れ、桜エビを入れて火にかける。
- この後、豆腐を下拵えする為に 焼かんにお湯を沸かして置く事。



- 豆腐を5ミリくらいの細切りにしてザルにとり、湯に入れて置く。豆腐をお湯に付けると、豆腐の余分な水分が取除かれ 又、舌触りが滑らかに成るとこ事でした。

豆腐を切る時は、包丁で切ると言うよりは、包丁を置くと言う感じで!!



### 「豆腐の五目スープ」の調理

- 鍋に鶏ガラスープの素を加え、たけのこ・椎茸を入れる。
- 桜えびのうま味が出たら、豆腐とニラを入れてひと煮たちしたら、水溶き片栗粉を入れとろみをつけ 溶き玉子を少しずつ回し入れ最後におろし生姜を入れて完成!



### 「鳥肉のオイスターソース炒め」の下拵え

- ピーマンは縦に切る・ネギは斜め切り・生姜はうす切りにして縦に拍子切り・ニンニクは微塵切。
- モモ肉を一口大に切りボールに入れ下味を付ける。(5～10分ねかす)  
モモ肉の脛の部分は固いので3ヶ所位包丁を入れて置くと良い。
- 肉の下味は、溶き玉子・酒・塩・コショウの中に肉を入れ、混ぜ合わす。混ぜ合わす程度は、玉子が肉に混ぜ合わさり無くなる程度までじっくり混ぜ合わす。  
その後、片栗粉と・サラダ油を加え、今一度混ぜ合わす。サラダ油を入れるのはコーティングと照りをだす為です。
- 合わせ調味料をレシピにそって作っておく。



### 「鳥肉のオイスターソース炒め」の調理

- 下拵えした野菜を確認
- フライパンにサラダ油をひいて、鳥肉の皮目から焼き両面に火が入ったらニンニク・ピーマン・長ネギ・生姜を入れ炒める。



●野菜に火が入ったら、合わせ調味料を少しずつ回しかけて、調味料が絡まったら完成！



できあがり!!



鳥肉のオイスターソース焼き



豆腐の五目スープ



清水孝久さんを囲んで今回の土曜日会ハイチーズ!!

今回、新たに2名の塾生が増え 塾生の総数は33名。勿論、全員が毎月参加される訳ではありませんが、月に同一メニューで2回の塾が開講されていますので、以前に比べれば 多くの塾生が参加可能となっています。

高齢化が進む中、男子厨房に立たず等と言っていたのは 一昔前 男子が積極的に厨房に立つか否かは「？」ですが、調理の基本を習っておく事は 意味のある事と認識されてきた証かと考えます。

さて、早いもので3月中旬を過ぎ、「ソメイヨシノ」の  
開花予想日 満開予想日は、以下の通りだそうです。

横浜 3月23日 4月01日

東京 3月19日 3月29日 弁当持参で花見に行きたいものです。

4月の男の料理塾の開催日は、4月16日(土)と 4月20日(水)です。  
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