

中高年今から始める男の料理塾 第五回

日時 : 平成 23 年 10 月 15 日 10:00 - 15:00

場所 : ビオラ市ヶ尾ケアプラザ キッキングルーム

講師 : 富岡 秀二 代表世話人 : 戸松隆志

受講者 : 下司武文、勝田崇勝、斉藤定男、
中村隆志、戸松隆志



調理メニュー : ポークカツレット(トマトソース)、ジャガイモのスープ



今回は、
家庭の肉料理をテーマに
①「ポークカツレット」と
②「ジャガイモのスープ」に
挑戦しました。

尚、今回は
富岡講師のご指導の様子と
参加者の皆さんが
料理に挑戦している様子を
スナップ写真にて
紹介させていただきます。

【材料】 4人分

【作り方】

① ポークカツレット (トマトソース)

豚ロース肉 (とんかつ用)	4枚
完熟トマト	1個
玉ねぎ	1個
きゃべつ	半分
パセリ	少々
小麦粉	適宜
パン粉	適宜
粉チーズ	50g
玉子	1個
ケチャップ・ウスターソース	適量
コンソメ	2個
塩・コショウ	適宜
サラダ油	大 4
バター (マーガリン)	大 1
水	適量

【ソース作り】

- ① トマトを皮むきして細かく切る。
- ② 玉ねぎもみじん切りにする。
- ③ 鍋で①と②を少々の油で炒める。
- ④ ③にコンソメ・ケチャップ・ウスターソース・水(100cc)を入れて5分位煮詰める。味を確認して水や塩コショウで調整する。

【ポークカツレット】

- ① パン粉をミキサーで細かくして粉チーズを混ぜる。
- ② 豚肉を軽く叩き筋切りをして塩コショウをして置く。
- ③ 豚肉に小麦粉・溶き玉子・パン粉の順に付ける。
- ④ フライパンにサラダ油・バターを溶かし③を入れて揚げ焼きをする。きつね色にカリッと火が通ればOK。(3~4分)。

② ジャガイモのスープ

ジャガイモ	2個
玉ねぎ	半個
牛乳	400cc
水	200cc
コンソメ	1個
塩	適宜
コショウ	適宜
砂糖	適宜

- ① ジャガイモの皮をむいて四つ切を5mm位にスライスする。
- ② 玉ねぎをスライスして鍋に①とコンソメ・水を入れて中火にかける。
- ③ 野菜が煮えて水が少なくなったら牛乳を入れて数分煮込む(弱火)
- ④ ③をブレンダーで潰す。
- ⑤ 味を確認して砂糖・塩・コショウで調整する。
- ⑥ パセリのみじん切りをトッピングして完成。

富岡講師の指導の様子

本日の調理実習の進め方と注意事項

キャベツの千切りの心得

肉の調理の心得



ジャガイモ皮むき新兵器

キャベツの千切り

ポークカツレツの揚げ焼き準備は各自で実践しました



又、ポークカツレツのトマトソースとジャガイモ・スープの調理にも挑戦しました。



調理実習を終えて、毎回恒例の講師を囲んでの食事会が行われ、質疑応答・反省会が行われました。「料理塾」も回を重ねて五回目となり、参加者の皆さんも共通のテーマを軸に友好を深めて下さっています。次回の開催は11月12日「カキフライ」を予定しています。以上

写真協力 下司武文 ・ 構成 小杉正雄