

中高年今から始める男の料理塾 第五十回

日時 : 平成 28 年 04 月 16 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 04 月 20 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・安場良治

土曜塾 : 勝田崇勝、神立俊美、河内谷聖一、佐野武雄、平田薫、小泉純彦、岡部健児、清水孝久、小杉正雄

水曜塾 : 中村隆志、岡本尚志、杉村健次郎、立原義郎、赤間廣、谷津田利巳、米澤志朗、古川皖司、北隆博、小椋和男、安場良治、加藤勇

調理メニュー : 今回は、春野菜を美味しく食べよう! と 題して洋食(?) に挑戦しました。



4 月も下旬に差掛り、天候不順ではありますが、確かに気温が高くなってきました。気が付くと「桜」観の時期も終え、「花木」の花が咲き始めました。

買い物に出かけると店先にみずみずしい春野菜が並び始めていますが、今回は「春キャベツ」に「新ジャガ・新タマネギ」これをたっぷり使った料理に挑戦しました。

さて、今回は 洋食に挑戦です。

- 1) 絶品ロールキャベツ
- 2) スパニッシュオムレツ です。

【材料 4 人前】

絶品ロールキャベツ

キャベツ	1 玉
合挽き肉	200g
玉ネギ	1 玉
玉子	1 個
パン粉	1/2 カップ
塩・コショウ	少々
ナツメグ	少々

【煮込みソース】

カットトマト缶	1 缶
固形ブヨン	1 個
ウスターソース	大 2
酒(今回は赤ワイン)	大 2
ケチャップ	大 2
オイスターソース	小 1
砂糖	大 1
水	200cc

【作り方】

- ① 大鍋にたっぷりのお湯を沸かし、キャベツを茹でて水に浸けて熱を取り、芯を削いでおく。
- ② 玉ネギをみじん切り炒めて粗熱を取る。
- ③ ボールに②とひき肉・パン粉・玉子・塩コショウ・ナツメグを入れてこねる。
- ④ ③を人数分に別けて①のキャベツで包む
- ⑤ 鍋に④を並べその上から煮込みソースを入れアルミホイルで内蓋をして中火⇒弱火で約 30~40 分煮込む。
※焦げ付かない様に注意する事。
- ⑥ 煮込み終わったら器に盛って、パセリのみじん切りをトッピングして完成!

スパニッシュオムレツ

玉子	4個
新ジャガイモ	1個
新玉ねぎ	1個
赤ピーマン	1個
ベーコン	2枚
パセリ	適宜
塩コショウ	適量
オリーブオイル	大1

- ① ジャガイモは拍子切り・玉ねぎは櫛切り・赤ピーマンは縦に切り・ベーコンは1cm位に切る。
- ② 玉子を溶いて塩コショウ・牛乳・ちぎりパセリを入れ混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れて温め、ジャガイモに透明感が出るまで炒め、残りの材料を入れて炒めます。
- ④ ③に火が通ったら②を入れて均等になるように混ぜ、全体が膨らんで来たらフライパン返してひっくり返します。
- ⑤ 底面に焼き色が付いたら完成！

本日の食材の揃踏



平成27年1月から、月2回の料理塾が開催されるようになっていますが、参加人数の観点では、これ迄は、土曜日会が圧倒的に多く、水曜会が少ないとの傾向がありましたが、今月に關しては、逆転現象を起こし、土曜日10名、水曜日に12名の参加となりました。 たまたまの現象か 或は 今後の方向性を示しているのかを 今後見つめている必要があるとも考えられます。

「ロールキャベツ」の下拵え・キャベツの皮むきと茹でる

- ロールキャベツを茹でる為に、鍋にたっぷりのお湯を沸かしておく。
- キャベツを茹でる為には、以下の二種類の段取りでおこなう事ができます。
 - ①キャベツの皮を一枚ずつ剥いて、大鍋に順番に投入
 - ・キャベツの皮、大鍋に投入し 15~20秒間茹で 取出し水に浸し熱を取る。強火で お湯の温度を下げない様にして作業を続ける。

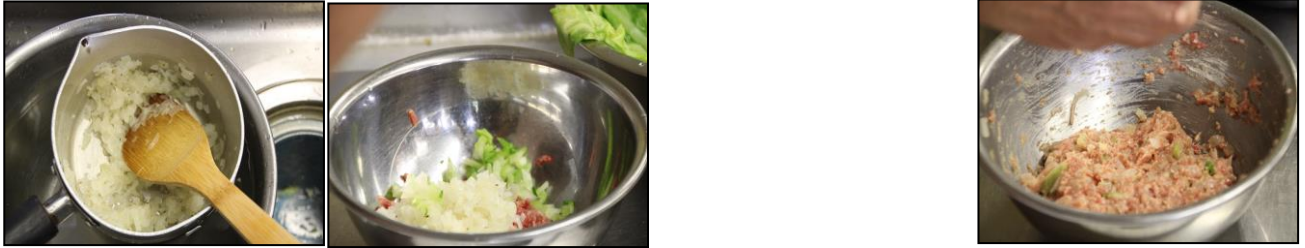


- ②キャベツの芯を削いで、丸のまま大鍋に投入。 時間の経過により、キャベツの外側の皮から一枚ずつ皮が取れてくるので 一枚ずつ取出し水煮浸し、粗熱を取る。この間、同様にお湯の温度を下げない様にして作業を続ける。

- 水に入れて熱を取ったキャベツの固い芯を削ぎ取っておく。
- ・キャベツの一番外側の皮は、捨てる事無くロールキャベツを煮込む鍋の底に曳き焦げるのを避ける。



- 玉ネギをみじん切りし炒めて、ボール等に入れ水に浸し粗熱を取る。
- ボールに、炒めた玉ネギ・挽肉・パン粉・玉子・塩コショウ・ナツメグを入れてこねる。



「ロールキャベツの具」をキャベツに包む

- ロールキャベツの具は、作るロールキャベツの数に合わせて分けておく。
- キャベツの皮を広げ、水気を拭き小麦粉を軽く拭きかける(糊の役割)、具を入れ、手前・横(左右)・更に残った皮で しっかり包み込む。最後に煮崩れを避ける為に爪楊枝で止める。



- キャベツの皮にも大小ありますが、若干小さい皮を使ってロールキャベツを作る時には、小さいキャベツを並べて置き、しっかり包み込むと同時に、中の具が飛び出さない様に皮を内側に包み込む等の工夫をするのも良いとの事でした。



「ロールキャベツ」の煮込みソース作りと煮込む

- レシピの配合で「煮込みソース」を作る。
- 鍋に、下拵えしたロールキャベツを並べ入れ、「煮込みソース」を入れる。
- 鍋蓋をして、最初は強火で煮込み、沸騰したら「アルミ фоль 等」で内蓋をして二重蓋で 中弱火にする。 水分が少なくなったら若干「水」を加える。
- 更に、沸騰したら弱火にする。 焦げ付かない様に注意。



「スパニッシュオムレツ」の調理

- ジャガイモは、拍子切・玉ネギは櫛切り・赤ピーマンは縦に切・ベーコンは1cm位に切る。
- 玉子を溶いて 塩コショウで味を調べておく。
- フライパンにオリーブオイルをひいて、最初にジャガイモを投入し透明感が出るまで炒め、その後 他の食材を入れ炒める。 軽く塩コショウをして味を調える。



- 火が通った野菜に玉子を入れ、均等になる様に混ぜ、全体が膨らんできたら、フライパン返してひっくり返します。 底面に焼き色が付いたら完成。



できあがり!!



絶品ロールキャベツ



スパニッシュオムレツ

追加のアドバイス：鉄製のフライパン・中華鍋の汚れを落とす。

1. フライパンをタワシ等で水洗いし、乾かす。
2. フライパンを温め、底を薄く覆うように、塩を入れる。
3. 丸めたペーパータオルを使って、こびりついた汚れをこする。
焼けどをしない様に注意。
4. 汚れがついた塩を排水口に流すか、ゴミ箱に捨てる。

今回、第50回目の「中高年今から始める男の料理塾」概ね5年間を経過して 会員数も30名を超えました。この5年間の経過とともに、講師(先生)並びに世話人の方々のご尽力で、男の料理塾の運用方法も大きく改善して頂きました。

第50回を記念して4冊目の「男の料理塾記念冊子」を作成し、希望された方にご提供させて頂く事となりました。次回(5月)の料理塾から配付させて頂く予定です。

5月の男の料理塾の開催日は、
5月18日(水)と5月21日(土)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