

中高年今から始める男の料理塾 第五十一回

日時 : 平成 28 年 05 月 18 日(水) 9:00 - 13:00 場所 : 山内地区センター 調理室

日時 : 平成 28 年 05 月 21 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 世話人 : 勝田崇勝・安場良治

水曜塾 : 安場良治、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、北隆博、小椋和男、加藤勇、小杉正雄

土曜塾 : 勝田崇勝、神立俊美、河内谷聖一、長尾順二、平田薫、岡部健児、清水孝久、小杉正雄

調理メニュー : 今回は、家庭料理と言うよりは、本格的なカレーに挑戦しました。



男の料理塾では、これ迄に 2 回「カレー」に挑戦しています。第 1 回「チキン・キーマカレー」第 39 回「豆のカレー」何れも塾生にとっては難度の高い挑戦でしたが、今回は通常の「カレールー」を使用するのではなく各種カレーの調味料を自らブレンドして本格的なカレー作りに挑戦しました。

今回の調理メニューは

- 1) バターチキンカレー
- 2) ターメリックライス
- 3) アチャール(付合せ) です。

【材料 4 人前】

バターチキンカレー

鳥モモ肉	2 枚
玉ネギ	大 2 個
バター	大 2
オリーブオイル	大 2
●トマトカット缶	1 缶
●トマトケチャップ	大 6
●チキンブイヨン顆粒	大 1
●カレー粉	大 2
●クミンパウダー	適量
●コリアンダーパウダー	適量
●ガラムマサラ	適量
●塩	小 1
●コショウ	適量
●水	200cc
ヨーグルト	100g
生クリーム	150g

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りしてオリーブオイル(大1)であめ色になるまで炒める。
- ② 一口サイズに切ったモモ肉をヨーグルトと和え、鍋でオリーブオイル(大1)で炒め、焼き色が付いたら①と合わせ●印を入れて20分位蓋をして中火~弱火で煮込む。(鍋蓋は少しずらして置く)鍋底が焦げてくるので常にヘラで底をかき回す事。(バターは③の前に投入)
- ③ 生クリームを投入して2~3分煮込み完成!

ターメリックライス

米	5合
ターメリック	大1
バター	30g
水	白米炊きと同量

- ① 米をといでザルにあげ、30分位水切りをする
- ② 釜に移しターメリック・バターと白米炊きと同量の水を入れて炊く。

アチャール(カレーの付け合せ)

玉ネギ(アリーレッドを使用)	1個
トマト	1個
キュウリ	半分
生姜	1かけ
レモン汁	大2
砂糖	大1
酢	大1
チリパウダー	適宜

- ① 玉ネギは櫛切り、トマトはザク切り、キュウリは縦半分の斜めスライス切り、生姜はみじん切りにする。(摺おろしでOK)
- ② ボールに①を入れて、レモンの絞り汁と調味料を入れて軽めに揉みながら合わせる。
- ③ 食べるまで冷蔵庫で保存する。

本日の食材の揃踏



日本の家庭料理のカレーの具材と言えば、カレールーに加えて「肉・ジャガイモ・玉ネギ・人参」等が一般的かと思いますが今回は、各種カレー調味料に加えて「鳥肉と玉ネギ」のみ。



さて、今回使用する「カレー調味料(写真の番号を参照下さい)」を ご紹介致します。

私達・日本人に一番馴染んでいるカレー粉は ⑥(S&B カレー)かと思いますが、これだけでも一般的なカレーを作る事はできますが、「通の方」のカレー粉として ①Sharewoods wild cure powder を加え二種類が総合的な「カレー粉」として使用すると、更に趣のあるカレーを作ることができます。

この二種類のカレー粉は、この後の各種カレー調味料を含んで作られていますので これでも ok です。

今回は、更に趣のあるカレーに仕上げるとの事で 以下の様な追加のカレー調味料を使用しました。

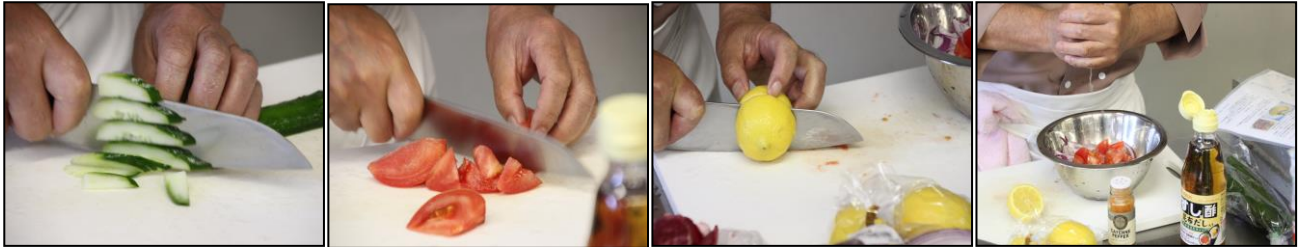
- ⑦クミンパウダー：クミンとはセリ科の一年草で、その種子がスパイスとして使われます。チ
- ④コリアンパウダー：カレーのスパイスに使われる「コリアンダー」と、タイ料理に欠かせない香草の「パクチー」は同じ植物との事です。
- ③ガラムマサラ：「シナモン」「クローブ」「ナツメグ」と言った基本の3種類プラス様々な香辛料から作られており、ガラムは「暑い(熱い)」マサラは「混ぜた物」を意味します。この為、辛いものと考えられがちですが、実際には辛味よりも香り付けを目的に考えられています。
- ⑤ターメリックパウダー：ちょっと土くささを感じさせる独特の香りとほろ苦い風味で、黄色く着色するのに使われることも多いスパイス。カレーパウダーには欠かせません。別名、秋ウコンと言います。
- ②チリーパウダー(Cayenne pepper)：、「チリパウダー」は、唐辛子を主体に何種類かのスパイスやハーブをブレンドした“洋風七味唐辛子”とも言えるミックススパイスです。

「アチャール(カレーの付合せ)」の調理

- 玉ねぎを楕切りにし、水に浸し苦みをとる。その後、水切りをしておく。保存する。



- キュウリは縦半分の斜めスライス切りにし、トマトはザク切、生姜は今回、みじん切りではなく「擦りおろします」
- ボールに玉ねぎ・トマト、生姜等を入れ、レモン汁を絞りメニューにある調味料(砂糖・酢)を加えて冷蔵庫で保存する。調味料として「すし酢」を使用する時には「砂糖」は加えない。



「ターメリックライス」の調理

- 米をといでザルにあげ、30分位水切りをする
- 水切りした米を釜に移し白米炊きと同量の水を入れ、ターメリックとバターを加えて炊く。



「バターチキンカレー」の調理

- 玉ねぎはみじん切りしてオリーブオイル(大1)であめ色になるまで炒める。強火でスタートして、中火・弱火と火の加減に気お付けながら焦がさない様にする。



- 本来は、モモ肉の下拵えとしてモモ肉を一口サイズに切り、ヨーグルトを混ぜ合わせ肉を柔らかくしておくのが良い。然しながら、今回は時間的な都合にて一口サイズに切ったモモ肉にヨーグルトを混ぜ合わせ鍋でオリーブオイルで炒める。



●モモ肉に焼き色が付いたら、あめ色になった玉ねぎと合わせ「●印の調味料」を入れて20分位蓋をして中火～弱火で煮込む。(鍋蓋は少しずらして置く) 鍋底が焦げてくるので常にヘラで底をかき回す事。



一点注意) レシピには、カレー粉:大2 とありますが、今回は SB カレー粉:大1 と Sharewoods wild cure powder :大1 を 使用しました。

●バターと生クリームを投入して2～3分煮込み完成!



できあがり!!



アチャール(付合せ)



ターメリックライス



バターチキンカレー

久し振りの集合写真!!



水曜塾(5月18)に出席された皆さん



土曜塾(5月21)に出席された皆さん

編集を担当している私(小杉)は、今回初めて水曜塾と土曜塾双方に参加させて頂きました。それぞれの塾生の皆様がご自身のご都合に合わせて参加され、17名の塾生の皆様が熱心に料理を学んでいらっしゃる姿を拝見して あらためて頭の下がる思いを感じました。

又、両日に ご指導して頂いております「富岡講師(先生)」は勿論の事ながら、それを支えて下さっている世話人(勝田様&安場様)にも感謝申し上げます。

尚、当日は「第50回記念冊子」を ご希望された皆様に配布させて頂きました。

6月の男の料理塾の開催日は、6月15日(水)と6月18日(土)です。あらためて お知らせ頂けます。

レシピ制作・監修 富岡 秀二
写真撮影・編集 小杉 正雄