

# 中高年今から始める男の料理塾 第五十二回

日時 : 平成 28 年 06 月 15 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 06 月 18 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、岡本尚志、立原義郎、赤間廣、河内谷聖一、北隆博、小椋和男、平田薫

土曜塾 : 勝田崇勝、神立俊美、米澤志朗、長尾順二、小泉純彦、岡部健児、清水孝久、小杉正雄

調理メニュー : 行楽シーズンに手作りの弁当を携えて行くのも楽しい事。今回は、「弁当」作りに挑戦。



男の料理塾に参加されている塾生の皆さんは、色々な活動をされており、時として「お弁当持参」との事もあるかと思いますが、奥様に弁当を作って頂く 或は、コンビニでお弁当を購入。恐らく 自前の手作り弁当を持参され方は少ないのではないかと思います。今回は、「弁当」に挑戦しました。調理メニューは

- 1) 炊込みご飯
- 2) 根菜の炒り煮
- 3) 玉子焼き
- 4) その他の調理 と 盛合せです。

【材料 4 人前】

【作り方】

## 炊込みご飯

鳥モモ肉	1/2 枚
ごぼう	1/4 本
人参	1/4 本
油揚げ	1/2 枚
醤油	大 3
酒	大 1
砂糖	大 1
米	2 合
水	調味料を入れた後、内釜目盛まで

- ① 米をといでザルにあげ、30分位水切りをする。
- ② ごぼうは小さめのさがき、人参と油揚げは大きめのみじん切り。
- ③ 鳥モモ肉は小さく切り置き。
- ④ ①に②③を入れ調味料と水を入れる（水加減は目盛りやや少なめ）通常の白米炊飯でOK。

## 根菜の炒り煮(いりに)材料 10 人前

レンコン	1 節
人参	2 本
ごぼう	1/2 本
コンニャク	1 個
ゴマ油	大 1
カツオだし (顆粒)	小 2.5
水	2.5 カップ
酒	大 2.5
醤油	大 2.5
みりん	大 2.5
砂糖	大 2.5

- ① レンコンは縦半分になり 5mm位の厚さに切り、人参は乱切り、ごぼうは斜め切り、コンニャクは両面に2~3mmの幅で筋目を入れて、一口角に切って置く。
- ② 鍋にゴマ油を入れ①を炒めて、水とカツオだしを入れる。その後調味料を入れて強火⇒弱火で煮絡める。
- ③ 煮汁が少なくなったら火を止めて冷ます。

## 玉子焼き

玉子	2個
カツオだし（顆粒）	少々
水	大1
塩	少々
砂糖	小1

## その他

焼き鮭（ガスグリルで焼きます）  
かまぼこ（切り身にする）  
赤ウインナー（切り目を入れて油で焼きます）  
ブロッコリー（塩ゆで）  
プチトマト（そのまま飾り）  
しば漬け（富岡が漬けた物を使用する）

- ① ボウルに卵を割り入れ調味料と水を入れて、白身を着る様に攪拌する。
- ② 玉子焼きのフライパンに油を薄く曳き中火～弱火で1/3の量の溶き玉子を入れる。全面に平均に行き渡るように入れ、表面が少し乾いてきたら手前3cmまで織り込みさらに奥に織り込んで行く。
- ③ 更に油を曳いて、奥にある焼けた卵を手前に移し残った溶き玉子を入れる。この時手前に在る玉子焼きの下にも卵液を行き渡らせる。②③を繰り返して、残りの卵液も同様に焼く。

### 【盛り付け方】

上記の炊き込みご飯・根菜の炒り煮・玉子焼きと上記のその他の食材を弁当箱に盛りつけて完成！

## 本日の食材の揃踏



今日の食材は、「炊き込みご飯の具・根菜・玉子」と言ってしまう簡単ですが、お弁当となれば、それに加えて単品の食材 例えば、鮭・かまぼこ・ウインナー・トマト・ブロッコリーも 加わりました。更に、富岡講師手作りの「柴漬けとラッキョの漬物」も 加わりました。

更には、「おかずカップ・バラン・ピック」も加わりました。



## 「炊き込みご飯」の調理

- 米を研いでザルにあげ、30分位 水切りをする。
- ごぼうは小さめのささがき。ごぼうの皮は包丁の裏で削ぐ。縦に数本の切れ目を入れて削ぐと良い。
- 人参と油揚げは大きめのみじん切り。鳥モモ肉は小さく切置く。



- 電気釜に米を入れ調味料と水を入れる（水加減は目盛よりやや少なめ）。これに、具材を入れ通常の白米炊飯にてOK





**「根菜の炒り煮」の調理** : 「炒り煮」とは、「油で炒めてから煮る」との事の様です。

- 鳥モモ肉は一口サイズに切り、レンコンは縦半分に切り 5mm 位の厚さに切り、ごぼうは斜め切り、筍の水煮は一口サイズに切り揃える。



- 人参は「花形」に切添えてみました。 又、残った人参は乱切り。

コンニャクは両面に 2-3mm の幅で筋目を入れ(味を沁み込み易くする為)、一口角に切って置く。



- 鍋にゴマ油を入れ、「鳥モモ肉・レンコン・ゴボウ」鳥肉と固めの根菜を入れ炒める。  
一通り火が通り馴染んだら、水をひたひたまで入れ 「筍・コンニャク」を加え強火で煮る。最後に「人参」を入れ「アルミフォイル等の内蓋」をして中火で煮詰める。



## 「玉子焼き」の調理

- 鍋ボウルに卵を割り入れ調味料と水を入れて、白身を着る様に攪拌する。
- 玉子焼きのフライパンに油を薄く曳き中火~弱火で 1/3 の量の溶き玉子を入れる。全面に平均に行き渡る様に入れ、表面が少し乾いてきたら手前 3cm まで織り込みさらに奥に織り込んで行く。



- 更に油を曳いて、奥にある焼けた卵を手前に移し残った溶き玉子を入れる。この時手前に在る玉子焼きの下にも卵液を行き渡らせる。これを繰り返し、残りの卵液も同様に焼く。玉子焼きをラップで包み冷蔵庫で冷やす。





## 「その他の食材」の調理

●鮭を焼く。

かまぼこを波型に切り、更に 衛生上の配慮で湯通し。



●ブロッコリーの塩ゆで と 赤ウィンナー焼き。



## 今日の弁当作り最終段階

「炊き込みご飯」

「根菜の炒り煮」

「玉子焼き」

「その他の弁当のおかず」



できあがり!! コンビニの弁当には負けません。

近くの公園で昼食会。



これ迄 ウォーキング等のイベントに参加する時に 妻に弁当作りを頼んでいましたが、今回 自ら「弁当作り」に挑戦してみました。今回は、いつもの男の料理塾の「じっくり・ゆっくり」に加えて、食材のバランス・彩り等を考慮して多くの手間がかかる事を理解させて頂きました。コンビニで弁当を買えば約 500 円程度、これで良しとするか 栄養のバランスと弁当を作った方の心を大事にするかが 分かれ道かと考えます。

次のイベントに ご自身の為 或は 奥様の為に 更には お孫さんの為に お弁当を作る機会があるかもしれません。

7月の男の料理塾の開催日は、7月16日(土)と7月20日(水土)です。あらためて お知らせ頂けます。

6月15日(水)は雨模様で「弁当」はご自宅に持参された様です。

6月18日(土)は梅雨の中 参加者の行いが良かったのか 晴れ模様で 近くの公園にて昼食会を楽しむ事ができました。参加者の中には「ビール」を調達した人も。

レシピ制作・監修 富岡 秀二  
写真撮影・編集 小杉 正雄