

# 中高年今から始める男の料理塾 第五十三回

日時 : 平成 28 年 07 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 07 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、立原義郎、神立俊美、河内谷聖一、小泉純彦、清水孝久、平田薫、小杉正雄

水曜塾 : 安場良治、中村隆志、杉村健次郎、米澤志朗、加藤勇

調理メニュー :

今回は「ピーフストロガノフ・バターライス」と「シーザーサラダ・コンソメスープ」に挑戦



「ピーフストロガノフ」と言うと、どんな料理? 16世紀初頭にウラル地方で成功した貴族ストロガノフ家の家伝の一品であったとされますが、考案者と生まれた時代については諸説存在する様です。牛肉を使ったロシア料理の様ですが一見「ビーフシチュー」に見えますが違いは後ほど・・・・・・・・

今回の調理メニューは

- 1) ピーフストロガノフ・バターライス
- 2) シーザーサラダとドレッシング
- 3) 野菜仕立てコンソメスープ

【材料 4 人前】

【作り方】

## ビーフストロガノフ・バターライス

牛肉 (切り落とし肉)	300g
玉ネギ	1個
マッシュルーム	1パック
ニンニク	2片
赤ワイン	100cc
●トマトカット缶	1缶
●水	250cc
●コンソメキューブ	2個
●ウスターソース	大2
●ローレル	2枚
オリーブオイル	大2
生クリーム	100cc
小麦粉	大1
塩コショウ	適宜
米	2合
バター	20g
パセリ	適宜

## 「ビーフストロガノフ」の作り方

- ① フライパンにオリーブオイルでニンニクを炒めて、2cm位に切った牛肉を炒める。少し火が入ったら肉はボールに取る。
- ② 鍋にオリーブオイルを引きスライスした玉ネギをあめ色になるまで炒め、スライスしたマッシュルームと小麦粉を合わせて馴染ませる。
- ③ ●を合わせて更に煮込む。(15分位)
- ④ ③に①の肉を合わせ、赤ワインを入れてアルコール分を飛ばし、生クリームを入れて軽く煮込み、塩コショウで調整して完成!

## 「バターライス」の作り方

- ① 炊き上がったご飯にバターを混ぜ合わせる。
- ② 皿に盛りパセリのみじん切りをトッピング。

## シーザーサラダとドレッシング

レタス	半分
キュウリ	1本
トマト	1個
玉子	3個
パルメザンチーズ 「ドレッシング」	適宜
玉ネギ	半分
●レモン汁	1個分
●塩コショウ	適宜
●オリーブオイル	100ml
●マヨネーズ	大2
●砂糖	小2

## 野菜仕立てコンソメスープ

玉ネギ	半分
人参	半分
ブロッコリー	1/4個
ジャガイモ	1個
ベーコン	50g
水	5カップ
コンソメキューブ	3個
塩コショウ	適宜

## 本日の食材の揃踏



又、卵の茹で方に関しても教えて頂きました。

通常、鍋に水と生卵を入れ 火を付けて沸騰させるものと思っておりましたが、以下の通り実験をしてお教え頂きました。 ① 鍋に水を入れ沸騰させる。 ② 沸騰した鍋に生卵をいれる。

③ 火を消して8分経過すると「温泉卵」のできあがり。

12分経過すると「半熟卵」、15分経過すると「固茹で卵」のできあがり。

又、卵の殻を剥く時は、殻に軽くギズを付け、水の中で殻を剥くと比較的簡単に剥く事ができました。



## シーザーサラダとドレッシングの 【作り方】

- ① 鍋に水を入れて沸騰させ、火を止め、冷蔵庫から出した卵をそっと入れ12分置く。(半熟卵が出来る)  
2個はサラダにトッピング・1個はドレッシングに使用。
  - ② 生野菜を適当な大きさに切って、冷蔵庫で冷やす。
  - ③ ブロッコリーは別に茹で(2分位)粗熱を取り冷やす。(ドレッシング)
- ① 玉ネギをおろし、半熟卵を細かくして●の調味料と合わせ、攪拌して置く。  
生野菜・半熟卵を盛りパルメザンチーズをかけ完成!

## 野菜仕立てコンソメスープ 【作り方】

- ① 玉ねぎは小口切り・にんじんは半月で5mm位のスライス切り、ブロッコリーとジャガイモは一口サイズ、ベーコンは1cm角位に切り置く。
- ② 鍋の水に、コンソメ・人参・ジャガイモ・ベーコンを入れて火をつけ、中の弱火で沸騰させる、ジャガイモに芯がなくなったら、別茹でのブロッコリーを入れ塩コショウで調整して完成!

今日の食材の主役は、「牛肉(切落とし肉)」ですが、今回は予算の関係で輸入肉(オーギービフ)を使用。 一般的には 輸入肉は国産牛に比べて固いと言われてはいますが、今回は固い牛肉を柔らかくする方法を教えてくださいました。

さてそれは 肉に炭酸系の飲み物(今回はコーラを使用)を加え、ひたひたに浸して冷蔵庫で保存。



## 食材の下拵え

- 「ビーフストロガノフ」の牛肉(切落し肉)を柔らかくする為に「コーラ」に浸し冷蔵庫に保存。
- 「シーザーサラダ」のドレッシング用の「柔らかい玉子」と サラダ素材の「温泉玉子」を作る。

## 「シーザーサラダ」の食材下拵え

- 「レタス」にも色んな種類がありますが、今回は「ロメインレタス」を使用しました。  
日本では「レタス」と言えば、「玉レタス」が一般的ですが 他に「サニーレタス・サラダ菜」等最近は 種類も豊富に販売されていますが「ロメインレタス」は 歯ごたえがある事から最近「シーザーサラダ」の素材として人気がある様です。
- 「きゅうり・トマト・玉子」を切って 冷蔵庫に入れて冷やす。



## 「シーザーサラダのドレッシング」の調理

- 「玉ねぎ」をおろし、温泉卵を細かくして全ての調味料と合わせて、攪拌しておく。



- 冷蔵庫に入れて保管。

## 「野菜仕立てコンソメスープ」の調理

- 玉ねぎは小口切り・にんじんは半月で5mm位のスライス切り、ブロッコリーとジャガイモは一口サイズ、ベーコンは1cm角位に切り置く。
- 鍋の水に、コンソメ・人参・ジャガイモ・ベーコンを入れて火をつけ、中の弱火で沸騰させる、ジャガイモに芯がなくなったら、ブロッコリーをいれて2分位立ったら塩コショウで調整して完成！



## 「ビーフストロガノフ」の調理 :

### 「ビーフストラガノフ」「ビーフシチュー」「ハヤシライス」の違い

- ビーフ - ストロガノフはロシア料理。牛肉の薄切りをタマネギと一緒にいため、サワークリーム入りのソースで煮込んだ料理。
- ビーフシチューは牛肉・タマネギ・ニンジンなどをブラウンソースで長時間煮込んだ料理。
- ハヤシライスは油でいためた牛肉・タマネギ・ジャガイモなどに、ブラウンソースまたはトマトピューレや小麦粉を加えて煮込み、飯にかけた日本独特の洋風料理。

- フライパンにオリーブオイルでニンニクを炒めて、2cm位に切った牛肉を炒める。少し火が入ったら肉はボール取る。
- 鍋にオリーブオイルを引きスライスした玉ネギをあめ色になるまで炒め、スライスしたマッシュルームと小麦粉を合わせて馴染ませる。



- 「○」を合わせて更に煮込む。(15分位)
- 野菜と「○」に肉を合わせ、赤ワインを入れてアルコール分を飛ばし、生クリームを入れて軽く煮込み、塩コショウで調整して完成!



### 「バターライス」の調理 :

- 炊き上がったご飯にバターを混ぜ合わせ。

できあがり!!

ピーフストロガノフ      野菜仕立てコンソメスープ



シーサーサラダ と ドレッシング

今回の調理メニューは、家庭料理と言うよりは、町のレストラン(洋食屋さん)で注文する料理を自ら作ってみる(調理する)と言う感じでした。美味しそうで・お洒落で・見た目も綺麗な料理の出来上がりでした。

但し、今回の料理は結構手間のかかる料理でしたが、講師・先生のご指導で作れちゃいました。と言うのが今回の調理の感想です。

追伸：肉に入れた「コーラ」の香り・味は、何処へ行ったのでしょうか？ 食事会の時には、一切気にせずに食事ができました。

8月の男の料理塾の開催日は、8月17日(水)と8月20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