

中高年今から始める男の料理塾 第五十四回

日時 : 平成 28 年 08 月 17 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 08 月 20 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、赤間廣、谷津田利巳、長尾順二、加藤勇

土曜塾 : 勝田崇勝、鈴木博、立原義郎、神立俊美、米澤志朗、河内谷聖一、佐野武雄、小泉純彦、小杉正雄

調理メニュー: フランスのプロヴァンス地方の「ラタトージュ」と イタリアのオープンサンド「ブルスケッタ」



に挑戦

「ラタトージュ」とは、フランスのプロヴァンス地方皆さんご存知のニースの煮込み料理の事で夏野菜とニンニク・オリーブオイルで炒めてトマトを加えて香辛料で調理する料理との事でした。そのまま食したり、パン或はパスタと一緒に食するが一般的との事です。今回はパンと一緒にオープンサンド風に調理しました。

今回の調理メニューは

- 1) 夏野菜のラタトージュ
- 2) ブルスケッタ
- 3) 冬瓜と干しえびのスープ

【材料 4 人前】

【作り方】

夏野菜のラタトージュ

フランスのプロヴァンス地方の煮込み料理

カットトマト缶	1 缶
●パプリカ (赤)	半個
●ナス	3 個
●ズッキーニ	1 本
●玉ネギ	大半個
ニンニク	1 片
鷹の爪	1 ~ 2 個
バジル	適量
ローリエ	2 ~ 3 枚
オリーブオイル	大 2
チキンブイヨン	2 個
水	100cc
塩	適宜
砂糖	小 1

- ① ニンニクはみじん切り、他の ● 野菜は 1 c m 角位に切りそろえる。鷹の爪は種を出して半分に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルとニンニク・鷹の爪を入れ香りが出たら玉ねぎを加え、しんなりしたらトマト缶と残りの野菜・ローリエ・ブイヨンを入れて中弱火で煮詰めて水分を飛ばす。
- ③ 水分がなくなったらバジルをちぎって入れ、味を見て塩・砂糖で調整、一煮立ちしたら完成！
又、盛り付ける時にバジルをトッピングする。

ブルスケッタ

ブルスケッタとはイタリア料理の軽食の一つでパンをトーストしてニンニクを擦り込み、トマトなどを乗せたオープンサンドです。今回はラタトールと共に頂きましょう。

フランスパン (パゲット)	1本
ニンニク	1片
バジル	適量
オリーブオイル	適量

- ① フランスパンを斜めに切りそろえる。
- ② トースター等で軽く焼く。
- ③ 生のニンニクに切れ目を入れて、焼けたパンにニンニクを塗り 香りを付けておく。
- ④ パンに「ラタトール」を乗せて「ブルスケッタ」の出来上がり。

冬瓜と桜えびのスープ

冬瓜	1/4個
生姜	1片
干しエビ	適量
ブロッコリー	適量
パプリカ	適量
鶏ガラスープ	小2
醤油	少々
砂糖	小1
水	1000cc

- ① 干しエビを水又はぬるま湯でもどして置く。
- ② 冬瓜の皮をむきワタを取り出し1~2cm角に切り置き。生姜をおろし生姜汁を作る。
- ③ 鍋に水と鶏ガラスープ・干しエビを入れて煮立たったら冬瓜を入れる。冬瓜を煮立てる時に灰汁取をこまめにおこなう。
- ④ 冬瓜が透明になったら、ブロッコリー・パプリカを加え、醤油少々・生姜汁を加え味見して塩(必要に応じて砂糖)で調整。

本日の食材の揃踏

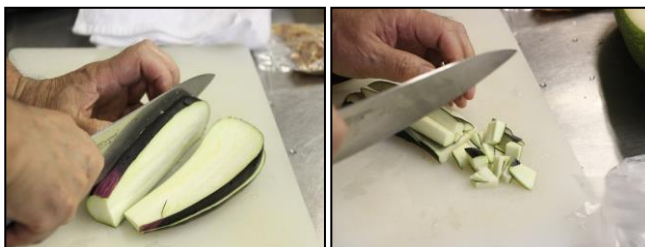


今まさに夏、今回は多くの種類の「夏野菜」を使って夏の料理を楽しみました。使った夏野菜は、冬瓜・ナス・パプリカ・ズッキーニ・トマト(今回は缶詰利用)です。

尚、今回は肉・魚は一切無し。唯一、スープの味付けに「干しエビ」を使用。

「ラタトール」の食材下拵え

- ニンニクはみじん切り、他の●野菜は1cm角位に切りそろえる。鷹の爪は種を出して半分に切る。
- 茄子の切り拵え方：縦に1cmに切り、その後横に切り拵える。



茄子は変色し易いので水に浸しておく。



玉ねぎの切り揃え方：玉ねぎの内側の部分を取除き、外側の部分を縦に1cmに切り、その後横に切り揃える。
取除いた内側の部分を別途1cm角に切り揃える。



外側の部分と内側の部分を別々に切り揃える事により、全体を1cm角に切り揃える工夫です。

「ラタトユ」の調理

- フライパンにオリーブオイルとニンニク・鷹の爪を入れ香りが出たら玉ねぎを加え、しんなりしたらトマト缶と残りの野菜・ローリエ・ブイヨンを入れて中弱火で煮詰めて水分を飛ばす。



- ① ●水分がなくなったらバジルをちぎって入れ、味を見て塩・砂糖で調整、一煮立ちしたら完成！
又、盛り付ける時にバジルをトッピングする。

「冬瓜と干しエビのスープ」の調理

- 冬瓜の皮をむきワタを取出し1~2cm角に切り置き。生姜をおろし生姜汁を作る。



これが冬瓜の皮むきです。

- 鍋に水と鶏ガラスープ・もどした干しエビを入れて煮立ったら冬瓜を入れる。冬瓜を煮立てる時に灰汁取をこまめにおこなう。



- 冬瓜が透明になったら、ブロッコリー・パプリカを加え、醤油少々・生姜汁を加え味見して塩(必要に応じて砂糖)で調整。完成!!



「ブルスケッタ」の調理

- フランスパン(パゲット)を斜めに切りそろえる。トースター等で軽く焼く。

生のニンニクに切れ目を入れて、焼けたパンにニンニクを塗り 香りを付ける。



- バゲットに「ラタトージュ」を乗せて「ブルスケッタ」の 出来上がり。



できあがり!!

夏野菜のラタトージュ

ブルスケッタ

冬瓜と干しえびのスープ



今回、久しぶりに「鈴木博」さんが男の料理塾に復帰されました。

昨年の5月以来との事ですが、長く男の料理塾に参加されていたので 直に 雰囲気溶け込んで頂き 楽しい時間を過ごして頂きました。



今回は 夏・真最中の この時期を乗り越える為にとの講師(先生)の計らいで夏野菜をふんだんに使った料理に挑戦できました。特に 野菜をふんだんに使った「ラタトージュ」をフランスパン等に盛り付けオープンサンド「ブルスケッタ」として料理はお孫さん 或は お友達とのパーティーの時には 少し手の込んだメニューとして好評を博すのではないかと感じました。

お盆も過ぎ、この処 台風到来の話も伝わってきており 日々の最高気温も、猛暑日から真夏日に移りつつありますが まだまだ真夏日と熱帯夜が続くと思われます。是非 無理をせず ご自愛下さい。

9月の男の料理塾の開催日は、9月10日(土)と9月14日(水)の予定です。 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