

# 中高年今から始める男の料理塾 第五十六回

日時 : 平成 28 年 10 月 15 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 10 月 19 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、鈴木博、神立俊美、米澤志朗、河内谷聖一、岩永正雄、長尾順二、平田薫、小泉純彦、岡部健児、清水孝久、小杉正雄

水曜塾 : 安場良治、岡本尚士、杉村健次郎、赤間廣、小椋和男、加藤勇、藤澤達郎

調理メニュー : 今回は、講師の「秋の味覚を満喫しましょう」とのテーマで 美味しいものが作れそうです。



日本人であれば 秋の味覚(魚)と言えば「秋刀魚」が 共通の認識かと思えます。昨今、中国・台湾・韓国の皆さんも秋刀魚を食するとの事で、東北地方の漁場にくる前に捕獲され、日本の漁船が捕獲する前に漁量が減少しているとの事。その結果、日本の漁船に捕獲される秋刀魚が減少し値段が高騰している様です。

さて、

今回の調理メニューは

- 1) さんまのピリ辛揚げ
- 2) イモ煮汁 加えて
- 3) イモ煮汁の うどん

## 【材料】

## 【作り方】

### さんまのピリ辛揚げ 【材料 2 人前】

|                    |      |
|--------------------|------|
| さんま 2尾             |      |
| 片栗粉                | 適量   |
| サラダ油               | 大 2  |
| 万能ネギ               | 適量   |
| (さんま 2尾~4尾迄同量の調味料) |      |
| ★醤油・砂糖・酒           | 各大 2 |
| ★酢・みりん             | 大 1  |
| ★コチュジャン            | 小 1  |

- ① さんまの頭と尾を切落とし、ワタを取出し水洗いして水気を拭いて、3~4等分に切る。
- ② ★の調味料を合わせて置く。
- ③ ①に片栗粉をまぶし、フライパンに油をひいて両面に火が入るまでこんがり焼く。
- ④ ②の調味料をからめて器に盛る。
- ⑤ 小口切りにした万能ねぎをトッピングして完成!

## イモ煮汁

【材料 4 人前】

|          |            |
|----------|------------|
| 里芋       | 400 g      |
| 牛肉切り落とし肉 | 200 g      |
| コンニャク    | 1 枚        |
| 人参       | 1 本        |
| ごぼう      | 半分         |
| 長ネギ      | 1 本        |
| カツオだし顆粒  | 大 1        |
| ★味噌      | 50 g       |
| ★酒       | 100 c c    |
| ★みりん・醤油  | 各大 2       |
| 砂糖       | 適宜         |
| 水        | 約 1000 c c |

- ① 里芋の皮をむき一口大に切り置き、ごぼうは大きめのさがきにして水にさらし、人参は乱切り、コンニャクは一口大で手でちぎり、ネギは5mm幅の斜め切り、牛肉は3cm幅で切って置く。
- ② 小なべに水とちぎったコンニャクを入れて沸騰するまで茹でたら、ザルに取る。
- ③ 大鍋に水と★の調味料を入れて熱して、里芋・コンニャク・人参・ごぼうを入れて鍋底をこそげ混ぜてひと煮立ちさせ、牛肉を入れて弱火で約15分～20分煮込む。あくが出てきたら小まめに取る。
- ④ 里芋が柔らかくなったら味を見て、醤油や砂糖で調整をして長ネギを入れて少し煮たら完成！

## 本日の食材の揃踏



今日の主役は、秋の味覚「秋刀魚」と「里芋」ですが今回は「男の料理塾風」に調理する事を教えて頂きました。

料理の順番としては、若干手間の掛かる「イモ煮汁」から、二番目に「秋刀魚のピリ辛揚げ」 それぞれの主な食材は

- ・イモ煮汁の主な食材は、根菜が中心で里芋・ゴボウ・人参・加えて 牛肉の切落とし肉
- ・秋刀魚のピリ辛揚げの主な食材は、秋刀魚・万能ネギ

### 「イモ煮汁」の食材の下拵え

今日の主役「里芋・ゴボウ・人参」の下拵え、通常であれば包丁で革を剥くところ 今回は、男の料理塾風にタワシ或は 金属のタワシで こすって皮を剥き水洗いをして水を切る。 里芋の薄皮がのこっている方が芋の味わいが残るとの事でした。

#### ●「里芋」の皮むき



#### ●ゴボウは大きめのさがきにして水にさらし、人参は乱切り、コンニャクは一口大で手でちぎる。



- 小鍋に水とちぎったコンニャクを入れて沸騰するまで茹でたらザルに取る。
- 里芋の大きさを切り揃える。ネギは5mm幅の斜め切り。
- 牛肉は、3cm幅で切って置く。これで野菜の準備が終了しました。



- 大鍋に水と★印の調味料にを入れて熟して、里芋・コンニャク・人参・ゴボウを入れてなべ底をこそげ混ぜてひと煮立ちさせ、牛肉を入れて弱火で約15～20分煮込む。灰汁が出てきたら小まめに取る。



- 里芋が柔らかくなったら味を見て、醤油や砂糖で調整をして長ネギを入れて少し煮たら完成！

### 「さんまのピリ唐揚げ」づくり

- 秋刀魚のワタを抜き、4等分に切る。詳細は別紙「秋刀魚のワタ抜き」を参照下さい。
- 味調味料を合わせて置く。
- 秋刀魚に片栗粉をまぶし、フライパンに油をひいて両面に火が入る迄こんがり焼く。



- 秋刀魚の両面がこんがり焼けたら、調味料をからめて器にもる。  
小口切した万能ネギをトッピングして完成！



## 「イモ煮汁」で、うどんを食べる

●イモ煮をお皿に盛り付け、残りの煮汁にうどんを入れ、「イモ煮汁うどん」を作りました。

できあがり!!

イモ煮



イモ煮汁うどん



秋刀魚のピリカ辛揚げ



今年の秋は天候不順で、私達の脳裏にイメージできる「秋」とは異なり、雨天気・高気温などが日替わりにやってきました。然しながら 私達の「食」は長年の経験・食習慣から「秋」のイメージが確立されており、「秋」と言えば「秋刀魚」と「里芋等の芋類」が 私達を楽しましてくれます。

そう言う意味では今回の調理メニューは 時を得たものでした。「イモ煮汁」調理では男風の調理方法を学び、「秋刀魚」調理では、何時もの秋刀魚の塩焼きとは異なった調理方法を学び、新しい秋刀魚の食感をあじあう事ができました。何れにしても美味しかったです。

11月の男の料理塾の開催日は、11月16日(水)と11月19日(土)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