

中高年今から始める男の料理塾 第六回

日時 : 平成 23 年 11 月 12 日 10:00 - 14:00

場所 : ビオラ市ヶ尾ケアプラザ キッチンルーム

講師 : 富岡 秀二 代表世話人 : 戸松隆志

受講者 : 勝田崇勝、斉藤定男、
中村隆志、戸松隆志



調理メニュー : カキフライ、タルタルソース添え・オニオンスープ



【材 料】 4人分

今回は、旬のカキを使った

- ①「カキフライ」と
 - ②「オニオンスープ」に
- 挑戦しました。

今回も 参加者の皆さんが料理に挑戦している様子をスナップ写真にて紹介させていただきます。

【作り方】

カキフライ

生かき (1人 120g)	500g
玉子	2個
片栗粉	大 3
小麦粉	適宜
パン粉	適宜
酒	大 1
塩・コショウ	適宜
サラダ油	800cc
レタス (サラダ菜)	1個
キュウリ	1本
りんご	1個
レモン	1個
パセリ	少々

【カキフライ作り】

- ① カキに片栗粉をまぶしてよくかき混ぜた後、水で洗う。
- ② 鍋に湯を沸かし①を5～10秒位漬けて水気を切り、酒をかけて置く。
ポイント1 臭みの無いぷりぷりの仕上がりになる。
- ③ ②に塩コショウをして衣を付ける。
- ④ 小麦粉・玉子・パン粉の順に衣を付ける。
ポイント2 小麦粉はマダラに為らない様に確り付けパン粉はギュと握らずソフトに手の平で転がす様に。
- ⑤ 油鍋に衣全体が浸かる位のサラダ油を入れて170°～180°の油で揚げて行く。
ポイント3 網のフライ返しを使ってカキを空気に触れさせて揚げる。カリカリのサクサクに仕上がる。
- ⑥ 衣の中の水分が出て浮き上がりパチパチと音が変わったら油から上げる。暫く油きりで油を落としたら盛り付ける。

タルタルソース

【材 料】

玉ねぎ	半個
玉子	1個
キュウリ	半分
マヨネーズ	200g

【タルタルソースの作り方】

- ① 玉子を茹でる（熱湯10分）後、水で冷やす。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ ②をさらして包み流水で揉み洗い後、よく絞る。
- ④ キュウリと①をみじん切りにして②と合わせる。
- ⑤ ④にマヨネーズを入れてよく混ぜる。

オニオンスープ

【材 料】

玉ねぎ	1個半
ベーコン	100g
バター（マーガリン）	10g
サラダ油	適量
水	4カップ
コンソメ（キューブ）	3個
パセリ	少々

【オニオンスープの作り方】

- ① 玉ねぎをスライスして鍋でバターとサラダ油であめ色になるまで炒める。
- ② ①の鍋に水を入れて沸騰したらコンソメを入れ、弱火にして5分位火にかけ、仕上げに塩コショウで調える。
- ③ ベーコンを細切りにして炒める。
- ④ パセリのみじん切りをさらして包み揉み洗い、良く絞って③と共にトッピング。



長老の斉藤さん、ナカナカいい握りで衣着け



まあまあ そこそこの衣の着け具合



此のタルタルソースが美味しさを左右する



オニオンスープは炒めた、あめ色オニオン決めて



飾りリングが上手く出来て得意満面の勝田さん



今回は炊飯器が無く鍋でご飯を炊きました
右のドンブリは見事な（真っ黒）おこげが

“講師のつぶやき”

11月に入り沢山の行事が重なり塾生の皆さんの足並みが揃わず、今回は4名の参加で少し寂しい開催となりましたが、皆さんユックリですが腕を上げています。

今までは実習の時、私が指示をしてから動き出していたのに今回は其々が玉ネギの皮をむき始めてみじん切りやスライス切りにトライしたり、カキを水洗いしたり自らが率先して取り組んで行く姿勢が見られ、料理の流れが在る程度分かって来たのかな。

上の写真右で説明しましたが、炊飯器を忘れて（トミオカ担当）鍋で炊飯をしました。塾生の皆さんにこんな方法でも「ご飯が炊けます」と良い勉強になったと思います。

そこで、このブログをご覧のADの皆さん、皆さんのご家庭で五合炊きぐらいの炊飯器がご家庭の物置に眠って居ませんか、在りましたらご寄附頂けたら有り難いのです。

お心当たりの在る方は 富岡秀二迄 連絡をお願い致します。引き取り方法などご相談させていただきます、

TEL/FAX 045-904-0230

携帯 090-9300-3562

e-mail hideteru71166@yahoo.co.jp

調理実習を終えて、毎回恒例の講師を囲んでの食事会が行われ、質疑応答・反省会が行われました。「料理塾」も回を重ねて六回目となり、参加者の皆さんも共通のテーマを軸に友好を深めて下さっています。次回の開催は12月は其々の都合で中止にして来年の平成24年1月14日に七回目を予定して居ます。