

中高年今から始める男の料理塾 第七回

日時：平成24年01月14日 09:30 - 14:00

場所：ピオラ市ヶ尾ケアプラザ クッキングルーム

講師：富岡 秀二 代表世話人：戸松隆志

受講者：下司武文、勝田崇勝、斉藤定男、戸松隆志、
中村隆志、岡本尚志、小杉正雄



調理メニュー：鱈のムニエルきのこソテー添え(タルタルソース)、トマト仕立て根菜ポトフ



今回は、旬の鱈を素材としてこれまでとは一味異なった料理に挑戦しました。

- ①「鱈のムニエルきのこソテー添え」と
- ②「トマト仕立て根菜ポトフ」

尚、今回は「岡本尚志」さんが新たに参加されました。

【材 料】 4人分

【作り方】

鱈のムニエルきのこソテー添え

鱈の切り身	4切
シメジ	1パック
エリンギ	1パック
ニンニク	2片
バジル	1パック
オリーブオイル	大きじ2
バター(マーガリン)	5g
レモン	1個
塩	適宜
コショウ	適宜
小麦粉	大きじ4

- ① 鱈はキッチンペーパーで水けを拭きとり塩コショウをして置く。きのこは其々の大きさに切る。ニンニクはスライス切りにして置く。
- ② フライパンにオリーブオイルとバターをひき、鱈に小麦粉を塗して皮目の方から焼き、焦げ目が出来たら返し、水を入れて蒸し焼きにして(2~3分)盛り付け皿に取って置く。
- ③ フライパンの焦げ付きを取り再びオリーブオイルをひき、ニンニクときのをに入れて炒める。
- ④ にバターとレモン汁を加えて、皿に盛り付ける。タルタルソースと香草を添える。

タルタルソース

玉ねぎ	半個	① 玉子を茹でる(熱湯10分)後、水で冷やす。
玉子	1個	② 玉ねぎをみじん切りにする。
キュウリ	半分	③ ②をさらしで包み流水で揉み洗い後、よく絞る。
マヨネーズ	200g	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。

トマト仕立て根菜ポトフ

ウインナーソーセージ	8本
人参	1本
玉ネギ	1個
セロリ	1本
ジャガイモ	2個
蓮	1節
ブロッコリー	半株
トマトホール缶	1缶
ローレル	2～3枚
コンソメキューブ	2個
水	約 1000 cc
塩	小さじ 1/2
コショウ	適宜

- ① 野菜を其々一口サイズに切り置き。ウインナーは半分位に切る。
- ② 鍋に水を入れて、ブロッコリー以外の材料とコンソメ・トマトホール・ローレルを入れて火にかける。
- ③ 鍋が沸騰したら弱火にして、あくを取りながら20～30分煮込み、最後にブロッコリーを加える。
- ④ 野菜に火が通ったら塩・コショウで味を調える。

料理塾も八回目を向かえ、今回の講師は腕を組み 塾生の料理の下拵えの様子を じっと見守っています。



それでも、調理の要には 有益なアドバイスを忘れません!!!



「セロリ」の買い方・見極め・きり方。。。



「バジル」の使い方

トマト仕立て根菜ポトフも美味しそうです。



鱈の下拵えと調理には、入念なアドバイスを頂きました。



鱈の焼きは、まずは講師がお手本を披露



料理完成の後、岡本さんをまじえて集合写真。



“編集者から”

男の料理塾は、七回目を向かえ、これ迄とは 幾つかの点で 変化があった様に感じます。

これは、講師(富岡講師)が、塾生の料理に対する取組み・若干の成長を考慮され 下記の点に関して 今回の会から実践されたものと考えます。

- ・ 塾生へ、手取り・足取り指導から、塾生の若干の経験・体得を尊重し 自主性を尊重する。
- ・ 但し、重要事項・間違いには 指導・ガイドする。 又、塾生からの質問には 快く対応する。

男の料理塾を終了するにあたり



調理道具・調理室の後片付けも、料理の内。 すっかり綺麗になりました。

男の料理塾からのお願い

前回もお願い致しましたが、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・
反省会が行われ、質疑応答・反省会が行われました。

「料理塾」も回を重ねて七回目となり、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 2月11日に八回目を予定して居ます。

レシピ制作・監修

富岡秀二

撮影・構成

小杉正雄