

中高年今から始める男の料理塾 第八回

日時：平成24年02月11日 10:00 - 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、鈴木博、杉村健次郎、小杉正雄



調理メニュー：ぶり大根、ブロッコリー・ポタージュ風スープ



今回は、旬の素材 寒ぶり と
ブロッコリーを 素材として

- ①「ぶり大根」と
- ②「ブロッコリー・ポタージュ
風スープ」に挑戦しました。

尚、今回は「鈴木博」と
「杉村修」さんが 新たに参加されました。

【材 料】 4人分

【作り方】

ぶり大根

ぶり切り身	4切
大根	1本
ごぼう	半本
生姜	1片
ブロッコリー	1個
ゆず	1個
米のとぎ汁	適量

(あわせ調味汁)

水	2カップ
酒	1カップ
みりん	大3
醤油	大5
砂糖	大3
顆粒だし	小1

- ① 米を研いで鍋に溜め置きをする。
- ② 大根2cm位の輪切り・ごぼう斜め切り
生姜はスライスと千切りの2種を切り分ける。
- ③ ぶりの切り身を2等分にする。
- ④ ①に大根を入れて強火で沸騰したら中火位で大根
に竹串が通るまで茹でる。
- ⑤ ④をザルにとって流水で晒す。この茹で汁に③を入
れて10~15秒位漬けた後流水であらう。
- ⑥ 別の鍋に大根、ごぼう、ぶりの順に重ね、最後に
スライス生姜をのせて、ひたひたになるまで合わ
せ調味汁を入れて、中火で約20分位煮込む。
- ⑦ 盛り付けは直ぐにせず、鍋の中で冷やしてから行う。
この時に柚子皮の千切りをトッピングで完成。

ブロッコリー・ポタージュ風スープ

ブロッコリー	2個
玉ネギ	1個
大根残り	
牛乳	500cc
水	50cc
塩	少々
コショウ	少々

- ① ブロッコリーを房と茎で切り分ける。残った大根と玉ねぎも切り置きする。
- ② 鍋に水を入れて茎・房・大根・玉ねぎの順に重ね弱火で約10分くらい茹でる。
- ③ 粗熱を取ったら牛乳を入れて、ミキサー若しくはブレンダーで混ぜる。
- ④ ③を濾して塩・コショウで味を調える。

新塾生は、米研ぎから。



旬の「ぶり」の下準備

大根の切り方にも一工夫。



ごぼうは初めての食材、先生の指導。



米の研ぎ汁で下拵えの後、じっくりと煮炊きました。



ブロッコリー・ポタージュ風スープの調理

ブロッコリーの切り方は手馴れたもの(??) 最後の仕上げは、先生の指導よろしく。





“編集者から”

男の料理塾は、八回目を向かえ、旬の食材を食卓に取り入れる事に挑戦しました。

又、前回から 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 塾生の自主性を尊重されながら、要・要で 調理方法と注意点を アドバイスして頂きました。

更に、今回は 二人の新塾生を向かえ 新塾生への指導を 先輩塾生にも指示され、和やかな会となりました。尚、新塾生は今回は「体験入塾」との位置づけで参加されましたが、今回の会の目的・運営・雰囲気に関心され 正式に「入塾したい」との意思表示がありました。

今回は、男の料理塾で お世話になっている ビオラ市ヶ尾・クッキングルームの設備をご紹介します。



IH クッキング・ヒーター

調理用包丁

各種食器類

ご報告

これ迄、この報告書を ご覧のADの皆様に お願い・ご相談させて頂いておりました

「五合炊きぐらいの炊飯器」に関して、今回 当塾・塾生の 斉藤定男さんから 寄贈の申出であり、有難くお受け致しました。

この報告書で あらためて ご報告と 御礼を申し上げます。



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」も回を重ねて八回目となり、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 3月17日に九回目を予定しています。

レシピ制作・監修

富岡秀二

撮影・構成

小杉正雄