

# 中高年今から始める男の料理塾 第九回

日時 : 平成 24 年 03 月 17 日 9:30 - 14:00

場所 : ビ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、齊藤定男、中村隆志、  
岡本尚志、杉村修、小杉正雄



調理メニュー : 筍ごはん、オイスター・クラムチャウダー



今回は、旬の素材 筍・菜の花  
と カキを 素材として

- ①「筍ごはん」と
- ②「オイスター・クラムチャウダー(ホワイトソース)」  
に挑戦しました。



【材 料】 4人分

【作り方】

## オイスター・クラムチャウダー

|          |       |
|----------|-------|
| 加熱用生ガキ   | 250g  |
| ベーコン     | 100g  |
| 玉ネギ      | 2個    |
| ジャガイモ    | 2個    |
| 人参       | 1本    |
| 菜の花      | 1個    |
| 水        | 3カップ  |
| サラダ油     | 大 1/2 |
| バター      | 大 1   |
| ブイヨンキューブ | 2個    |
| 塩        | 小 1/2 |
| コショウ     | 適量    |

- ① 根野菜の皮をむき一口サイズに切る。
- ② サラダ油とバターを溶かした鍋で①とベーコンを炒める。
- ③ 馴染んだところでブイヨンと水を入れて、約10分中火～弱火で煮る。
- ④ カキの前処理をする。(第6回カキフライ①②参照)
- ⑤ 菜の花を茹でる。
- ⑥ ③に④⑤とホワイトソースを混ぜ、(中火)仕上げに塩・コショウで味を調える。

## ホワイトソース (ルー)

|     |       |
|-----|-------|
| バター | 30g   |
| 小麦粉 | 30g   |
| 牛乳  | 300cc |

- ① 鍋にバターを溶かす。
- ② ①に小麦粉を入れて、手早くかき混ぜる。
- ③ ②に牛乳を1/4ずつを入れてかき混ぜる。
- ④ ③を2～3回繰り返して滑らかなソースを作る。

## 筍ごはん 【材料】 8～10人前

|      |        |
|------|--------|
| 米    | 5合     |
| 油揚げ  | 2枚     |
| たけのこ | 1本～2本分 |
| めんつゆ | 75ml   |
| 酒    | 30ml   |
| 塩    | 小 1    |
| 砂糖   | 適宜     |

- ① 米を研いで30分位ザルに取って置く。
- ② 筍の水煮を一口サイズに切る。
- ③ 油揚げは細切りにする。
- ④ ③④とめんつゆ・酒・塩・砂糖を合わせ米と一緒に炊飯器に入れて、白米と同量の位置まで水を足す。
- ⑤ 白米モードでスイッチ オン。

初めての「炊き込みご飯」という事で、入念な打合せ(指導)が行われました。

今回は、熊本産の筍を使用しました。



筍の下拵え

米の研汁で茹でる

筍のは 一口台に切り揃え

油揚げを加えて旨味を。

筍の下拵えを実習しましたが、あく・エグミを取るには一晩寝かせる必要があります

実際に使用したのは、富岡講師が前日に下拵えされたものを使用しました。



めん汁が要・お酒(料理酒)も忘れず

お米の水は若干少な目に

具を入れ炊飯開始





オイスター・クラムチャウダー(ホワイトソース)の 調理開始  
加熱用生ガキの下拵え



香川産の生カキ

カキの汚れとヌメリ取は片栗粉で

その後塩洗い 10秒間の熱湯通し

ホワイトソースの「ルー」作り



材料は、バター・小麦粉・牛乳

鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れ、牛乳を四回に分けながらかき混ぜる。

本当に根気の要る調理でした。

オイスター・クラムチャウダーづくり



油とバターを溶かし、ベーコン炒め 野菜煮込み、その後 ホワイトソース・ルーを入れ中火で仕上げ。

“編集者から(一口知識)”

男の料理塾が 九回目を向かえたにも関わらず、大さじ・小さじ 或いは 1カップの量が 頭に入っていない 塾生が多い様で(恥ずかしながら、私も同様ですが。)。 お知らせします。

- ・小さじ・大さじ : 小さじ : 5ml/5cc、 大さじ : 15ml/15cc
- ・1カップ

軽量カップとしては、国によって異なる事もあるとの事

日本では一般的に 200ml/200cc、アメリカでは 240ml/240cc、オーストラリア・カナダは 250ml/250cc との事です。

又、日本では 炊飯器用の軽量カップは 180ml/一合 です。

<Wikipedia(フリー百科事典)から引用致しました>



調理を終え、楽しく食事会と反省会。 いただきます。。。。

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、ホワイトソースの「ルー」作りの大変さ・根気のいる料理には 塾生一同。。。。。

又、「旬の筍ごはん」の美味しさに舌鼓を打ち、皆さん お代わりされ完食されました。

次回の開催は 4月14日(9:00 集合)に十回目を予定しています。

尚、調理の種類を増やすとの試みで

次回はあざみ野・山内地区センターの調理室を利用して開催される事になりました。

レシピ制作・監修  
撮影・構成

富岡秀二  
小杉正雄