本日のメニュー

豚のしょうが焼き

茶碗蒸し

柿なます

当初予定になかった「出し巻き卵」の作り方も特別に教えていただきました。
先生ありがとうございました。

高齢者のための 男性料理教室

第２弾

日　時　平成２５年10月18日(金)
講　師　佐伯 茂さん（調理師）

1班

2班

3班

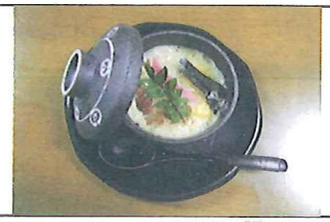
4班

レシピ

料理名	生姜焼き（5人前）
材料	豚肩ロース500g、玉ねぎ1／2個、エリンギ1本、生姜60g、薄力粉適量 サラダ油大さじ1 【合わせ調味料】 酒大さじ4、みりん大さじ4、醤油大さじ4 生姜30g分（おろししょうが大さじ2）、玉ねぎ1／2個（おろしにする） りんご1／2個（おろしにする）、オイスターソース小さじ2
写真	

手順	調理法
1	玉ねぎ1／2個とりんご1／2個をすりおろしにする。
2	生姜は、30gすりおろしにし残りの30gは細切りにする
3	合わせ調味料を作る
	酒大さじ4、みりん大さじ4、醤油大さじ4をボールに入れ、これに（1）の玉ねぎとりんごを
	入れさらにおろし生姜30gとオイスターソースを加え混ぜ合わせる
4	玉ねぎをスライスに切る。生姜30gは、細切りにする
5	エリンギは、二等分しスライスに切る
6	豚肉の両面に薄く薄力粉をつける
7	フライパンにサラダ油を引き、スライスしたエリンギと玉ねぎを炒める
	一旦、フライパンから取り出す
8	フライパンに薄くサラダ油を引き、豚肉を中火で炒める（約2分くらい）
9	肉に半分くらい火が通ったら、細切りした生姜を入れる
	これに（3）の合わせ調味料を加え絡める
10	さらに、（7）で炒めたエリンギと玉ねぎを入れ絡めれば完成

備考欄	
	1. 豚肉をフライパンで炒めるとき、フライパンの材質がテフロン、フッ素加工されている ものを使用する場合は、サラダ油を引かなくてよい 2. 今回は、豚肉を薄力粉でまぶした（サクッと仕上がる）がもっちりした食感を味わうなら 片栗粉をまぶす 3. 合わせ調味料を作る際には、醤油は少し控えめに入れ味見をする （醤油は、銘柄で味が異なるので少し控えめに味を調える⇒薄い様なら足す様に）

料理名	茶碗蒸し（5人前）
材料	ささみ60g、海老（ブラックタイガー）5尾、椎茸3枚、ぎんなん10個、かまぼこ5切れ 三つ葉5本、卵3個 調味料（卵汁）・・・だし汁（一番だし）540ml、薄口醤油小さじ1、みりん大さじ1、塩小さじ1 さかしお（酒大さじ1、塩小さじ1/4）
	

手順	調理法
1	ささみは、一口大のそぎ切りにし塩を振り熱湯で霜ふる
2	海老は、背ワタと殻を取り鍋にひたひたの水を入れ酒大さじ1、塩小さじ1/4を入れ茹でる
	これをさかしおと言い臭みを取る下処理
3	椎茸は、いしつきを取り千切り
4	銀杏は、茹でて皮を取り除く（鍋にひたひたの水を入れ塩ゆでし薄皮を取る）
5	かまぼこは、短冊切り
6	三つ葉は、2cmの長さに切る
7	卵汁を作る
	（1）ボールに卵を割り入れしっかりと溶く【白身は、混ぜるほど固まりやすい】
	（2）その中に、だし汁540ml、薄口醤油小さじ1、みりん大さじ1塩小さじ1を加え混ぜる
	（3）目の細かいザルで卵つゆをこす【目が細かいほど、滑らかな食感になる】
8	器にササミ、ぎんなんを入れこれに七文目位卵汁を入れる
9	器を軽くかき混ぜ中の空気を抜く（巣ができるのを防ぐ）
10	蒸し器に水を入れ加熱。蒸し器の蒸気を切りふたで逃がし80℃位に調整
	※80℃は、卵の白身と黄身が固まる温度で温度上昇を防ぎ巣を出来にくくする
	約1分強火で約6分中火を目安にする
11	一旦、火を止め器を取り出し卵汁がプルンプルンに固まっているか確認
	固まっていれば、手順（12）に。固まっていなければもう少し蒸す
12	器の中に、かまぼこ、海老、椎茸を加え、さらに卵汁を加え再び切りふたをし約5分蒸す
	【これを二段蒸しと言う】
13	器に細串を刺し、汁が出てこなければOK
14	最後に、三つ葉を添えて完成

備考欄	
	1. 酒しおとは、海老や肉の臭みを取る下処理の事で鍋にひたひたの水に酒・塩を入れて 茹でる事 2. 二段蒸し・・・表面に具材を鮮やかに美しく見せるために行うもの 3. 卵1個（約60g）に対しだし汁180g その比率は、　卵（約60g）：だし汁180g＝1：3の割合 4. だし汁は、30℃位が良い

レシピ

料理名	柿なます（4人分）
材料	柿4個、大根200g、人参100g なま酢・・・水100cc、酢大さじ4、砂糖大さじ2、薄口醤油小さじ2、塩一つまみ、削り鰹少々
写真	
手　順	調　理　法
1	なま酢を作る
	鍋に水100cc、酢大さじ4、砂糖大さじ2、薄口醤油小さじ2、塩一つまみ入れる
	沸騰したら削りかつおを少々加え、そのまま冷ます。冷めたら布地でこす
2	大根をマッチ棒位の拍子切りに切る。人参は、大根より細く拍子切りにする
	長さは、2cm程度にそろえる
3	(2)を塩水につけて、しんなりさせる(大根、人参一緒で良い)
4	柿は、へたから1／4位のところに包丁を入れ、柿に対し真直ぐ切る
	(上部は、ふたに使用する)
5	柿の実の方は、皮から5mm内側に包丁で切り目を入れてスプーンで果肉を丸くくり抜く
	※柿釜を作る
6	(3)の大根と人参の水気を切り、(5)のくり抜いた果肉を混ぜて(1)のなま酢に漬け込む
7	味が馴染んだら、柿釜になま酢ごと盛り(4)のふたを添える
備考欄	定番の紅白なま酢に、柿を加え柿のほのかな甘さとなま酢の酸味が絶妙な味である 秋ならではの和え物である

料理名	だしのとり方（一番だし・二番だし）
材料	【一番だし】 水2リットル、昆布40g、かつお節60g 【二番だし】 水2リットル、一番だしをとった昆布とかつお節、かつお節(追いかつお)15g
写真	
手　順	調　理　法
	【一番だし】
1	昆布の表面を固く絞ったふきんで拭き、数か所に包丁で切り目を入れる
2	鍋に水を入れてから。昆布を入れ火を入れる(約10分間位で沸く火加減)
3	昆布が浮き始め、触ってみて、つめがたてられるくらいになったら引き上げる
	(この時、鍋の水は沸騰していない・・・昆布からプクプクと泡が出る状態)
4	昆布を引上げたら火を強め、沸騰させてカルキ臭を飛ばし昆布のあくをすくい取る
5	火を止めて、そのまま2分くらい置く
6	(5)の鍋に、かつお節を入れて再び火を入れ、ひと煮立ちしたら火を止め、あくを取る
7	かつお節が、沈み始めたら、布地で静かにこす(だし汁が濁るので、布地は、しぼらない)
	※【昆布だし】・・・(5)までの手順
	【二番だし】
1	鍋に、一番だしで取ったあとの昆布とかつお節を入れ、水を入れて強火にかける
2	ひと煮立ちしたら、弱火にして約10分間位煮る
3	これに、追いかつおを入れ火を止めてあくをすくう
4	かつお節がしずんだら、布地でこし、そのあとよく絞る
備考欄	【一番だし】・・・昆布のうま味成分グルタミン酸とかつおのイノシン酸の相乗効果のだし 短時間で、旨みを引き出すので、すっきりと澄んだ上品な味わいで椀物や煮物、蒸し物 などに使用する 【二番だし】・・・一番だしを引いた後の材料を再利用し、ゆっくりと旨みを引き出しただし汁 新しく削りかつおを加えて風味を補うことを"追い鰹"といい、濃い目の味付けの煮物や みそ汁などに使用