

第一回 男の料理教室

実習料理品目

1. イカのお刺身
2. イカわた炒め（塩辛風）
3. 鶏ももの簡単ホイル焼き
4. 焼き野菜の白和え
5. ハマグリのお酒蒸し

実習講師 調理師

吉尾 要

実施施設 グリーンパレス

イカ・エビの下ごしらえ

イカ、エビの基本的な扱い方を覚えましょう。イカは姿のまま焼きものにしたたり、輪切りにして煮ものにする場合は、皮つきのままでもOKです。

イカの水洗い

スミ袋を万一破ってしまった場合は、丁寧に洗ってスミを落とせば大丈夫。



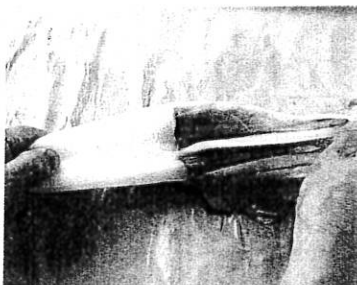
1 胴の中に指を差し込んで足のつけ根をはずします。



2 足を内臓ごと引き抜きます。このとき内臓についているスミ袋を破らないように注意しながらはずします。



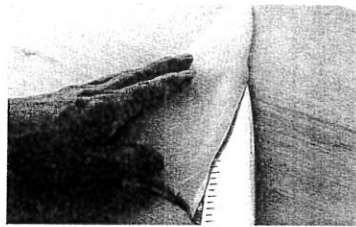
3 エンペラを持ち、胴から引きはがします。



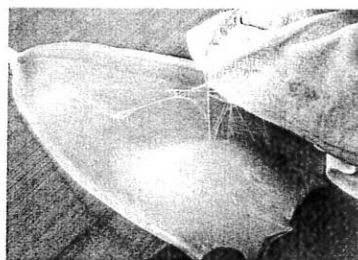
4 エンペラを取ったところから指を入れて皮をむき、下の薄皮もむき取ります。



5 胴の中に指を入れてきれいに洗い、内側に張りついている透明な軟骨を引き抜きます。



6 身を開きます。軟骨がついていた部分が溝になっているので、そこに包丁を入れて切り開きます。

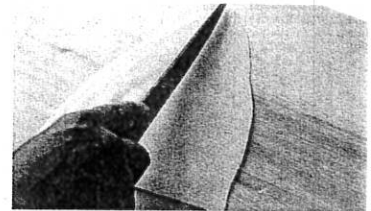


7 乾いたふきんで水気をふき取り、身の内側の薄皮をつまむようにして取り除きます。

糸造り



1 身の端を切り落としてまっすぐにします。



2 さらにたて半分に切り、かたく絞ったぬれふきんでまな板をふき、イカを張りつけるようにして横におきます。



3 包丁を斜めに引きながら細く切ります。このとき包丁の手もととは浮かせ、刃の先のほうを使って切ります。

イカの飾り包丁



イカの身に火をとおすときは、身がぐるりと丸まってしまうないように浅く斜め格子に切り込みを入れて繊維を切っておきます。見た目も味の含みもよくなります。

イカわた炒め(塩辛風)

材 料

イカゲソ (1はい分)
イカ耳 (1はい分)
白葱 (3分の1本)
塩、コシヨウ
サラダ油
お酒 (50cc)
みりん (30cc)
しょうゆ (少々)

《プロのコツ教えます》

イカは、火を通し過ぎると堅くなるので手早く炒める事！！
また、うっかり墨袋を取り忘れると仕上がりが、真っ黒になってしまい
生臭みが出てしまうので注意しましょう。

- 1 イカわたと墨袋を分けてとっておく。わたをブツ切りにしてボウルに入れ、きざんだ葱・しょうゆ・みりん・酒を加え混ぜる。
- 2 イカゲソ・イカ耳を食べやすい大きさにカットして塩コシヨウをして味をなじませる。フライパンにサラダ油をひきイカを強めの火加減で炒めていく。
- 3 イカが白くなってきたら1を加え全体に絡めながら炒める。香ばしい香りがしてきたら火を止めイカを器に盛り完成。

鶏ももの簡単ホイル焼き

材 料

鶏もも肉（100g）
塩・コショウ（各適量）
キノコ
玉葱
バター（10g）
しょうゆ（少々）

《プロのコツ教えます》

ホイル焼きは、蒸し焼き！！しっかり蒸し焼きにすることで素材の旨み香りを逃さない。ホイルに隙間ができた穴が開かないようにしましょう。

- 1 鶏肉をブツ切りにしてキノコは、食べやすい大きさにカットする。玉葱は火が通りやすいように薄めにカットします。
- 2 ブツ切りにした鶏肉を沸騰したお湯に入れて中まで火を通しておきます。
- 3 材料1・2を適度な大きさにカットしたアルミホイルの上のせていきます。のせた材料の上から塩・コショウ・しょうゆをかけて最後にバターをのせて準備OK
- 4 しっかりアルミホイルでくるみオーブントースターで八分蒸し焼きにしたら完成。

焼き野菜の白和え

材 料

茄子（2本）
絹豆腐（四分の一）
塩（少々）
鰹節（適量）

《プロのコツ教えます》

プロのコツでは、ないのですが冷蔵庫に余っている材料なら何にでも応用がきくと思いますので紹介します。今回は、茄子です。

コツは、絹豆腐の水分をしっかりきる！！

- 1 茄子のへた部分を切り落とします。そのまま輪切りにし水を張ったボウルの中に入れておきます。
- 2 絹豆腐をボウルに入れペーストになるまで崩していきます。ペースト状の豆腐の中に塩を入れ数分置きます。水分が出てきますのでリードペーパーを使って取ります。
- 3 1の茄子をザルに入れ少しだけ水気をきいたらオーブントースターに五分入れて加熱、裏返しにして五分加熱火が通ったら2と混ぜて器に入れ仕上げに鰹節を掛け完成。

ハマグリ^{ハマガリ}の酒蒸し

材 料

ハマグリ (8個)
酒 (100cc)
水 (100cc)

《プロのコツ教えます》

貝類は、加熱しすぎると堅くなるので強火で一気に火を通す。
貝が持っている塩気だけでも十分ですが少し塩を入れて味を調べてもOK
昆布水だとより美味しくなります。

- 1 ハマガリを鍋に入れて酒・水を加え落とし蓋をして強火にかけます。落とし蓋は、アルミホイルをつかっても大丈夫。
- 2 ハマガリがひらいた物から器に盛り付けていきます。
仕上げに出し汁をかけて完成。

ハマグリ^{ハマガリ}の酒蒸しやアサリの酒蒸しには、貝割れ大根と相性があるので一緒に添えても美味しくなります。