

2012年9月20日

米粉料理講習・実施報告書

<主 旨>

米粉を使った調理をテーマに、これからの料理界を担うであろう若い世代に向けて、その扱い方・利点等を実践の中で伝える事で米粉の一層の普及と、米粉に対する若い料理人の発想を喚起する。

<概 要>

実施日 2012年9月19日(水)
13時～15時(調理授業として実施)
場 所 三重県立相可高等学校・第一調理室内
三重県多気郡多気町相可50番地
講 師 中嶋貞治(新宿割烹・中嶋 店主、超人シェフ倶楽部会長)
参加者 同校第3学年生22名

料理名 秋刀魚の肝ソテー →米粉使用
国産のビーフンを使ってナスと干しエビの温かいビーフン →国産ビーフン使用
土鍋でご飯
*上記メニューのレシピは別添のPDFを参照のこと

主 催 社団法人 米穀安定供給確保支援機構
一般社団法人 超人シェフ倶楽部

<状 況>

当日は、学校の調理授業として第3学年生に対して料理実践講習を実施。中嶋シェフが各料理についての技術的面、料理への思い入れの大切さも含め学生に伝授。これから様々な調理現場に巣立って行くシェフの卵にとって貴重な体験となった。

学校は、日本テレビ「高校生レストラン」でも取り上げられたほど、調理や店舗経営に力を入れていることもあり、講習を受けての実践では、それぞれの学生が中嶋シェフの事細かな指導する以前に、鍛錬された段取りを流れるように進めていることが印象的だった。

米粉の活用についても、しっかりと実践レベルで習得しようという意欲が垣間みれた。これから調理のプロを目指す若い世代に、直接的に米粉の活用を伝える意味の大きさを肌身に感じる事ができ、今後もこの種の活動を継続する意義を感じることができた。

以上

一般社団法人超人シェフ倶楽部

秋刀魚の肝ソテー

2人分

食材	分量	備考
秋刀魚	2尾	
<A>		
濃口醤油	大さじ1/2	
みりん	大さじ1/2	
日本酒	大さじ1/2	
米粉	適量	
サラダ油	適量	
長ねぎ(白髪ネギ)	適量	白髪ネギにする
万能ねぎ	適量	小口切りにする
七味唐辛子 又は 山椒	適量	最後にお好みで振る

【作り方】

1. 秋刀魚はぬめりをこそげ取り、頭を切り落とす。腹を割き、包丁で内臓(肝)をかき出して、粗めに包丁で叩きボウルに移して、<A>を加え泡だて器でよく混ぜる。
2. 秋刀魚の身は流水で洗い水けをきり、三枚に卸す。半身を2等分に切り、米粉をまぶしておく。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、米粉をまぶした秋刀魚の皮目を下にして、中火で焼く。八分程火を通し、裏返して身の方にも火を入れる。
※皮側をパリパリに仕上げると美味しくなる。
5. 1の肝ダレを3のフライパンの中に一気に加え、フライパンを大きく、ゆっくりと振り、タレをからませ、タレの水気を程よく飛ばす。
6. 秋刀魚を器に盛り、白髪ねぎ、万能ネギをあしらう。好みで七味唐辛子、粉山椒等を振る。

【備考】

国産のビーフンを使ってナスと干しエビの温かいビーフン

2人分

食材	分量	備考
乾燥ビーフン(国産)	130g	
ナス	1本	
干しエビ	20g	干し桜エビの場合は10g
鶏ひき肉(むね)	100g	
万能ねぎ	2本	
<A>		
水	650ml	
日本酒	大さじ1	
塩	小さじ1/2	
黒胡椒	適量	

【作り方】

1. ビーフンをボウルに入れてかぶる位のぬるま湯を注ぎ、柔らかくなるまで10～15分程おく。
2. ビーフンの水けをきって、食べやすい長さに切る。
3. ナスは皮をむき、横半分に切り、それぞれを縦に6等分にする。万能ねぎは3cm長さに切る。
4. 干しエビは150mlの水(分量外)に浸して10分程おく。
5. 水と日本酒を入れた鍋に、鶏ひき肉を指でほぐしながら入れ、フタをして中火にかける。※水から茹でるとひき肉がほぐれやすい。
6. 5が沸いたら干しエビをもどし汁ごと入れ、再びフタをして煮る。
7. ひと煮立ちしたらビーフン、ナスを加え、3分程煮る。
8. 最後に万能ねぎを加え、塩、胡椒を加えてひと混ぜする。

【備考】

土鍋でご飯

食材	分量	食材
米	2合	
昆布	5cm角	
水		

【作り方】

1. 土鍋に米、水、昆布を入れ、フタをせずに沸騰するまで強火で加熱する。
2. 沸騰したら、昆布を取り出し、菜箸で全体を軽く混ぜる。
3. フタをして弱火で6分程加熱する。
4. 6分程したら、火を止めコンロからはずし、フタをしたまま10分間蒸らす。

【備考】