

2011年9月13日

米粉料理講習・実施報告書

<主 旨>

米粉と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 2011年9月8日(木)

8時30分~12時00(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20名



料理名 はまぐりのお茶漬け(地産地消)

東坡豆腐(揚げ出し豆腐)→米粉使用

鯛の変わりあら炊き→米粉使用

海老のてんぷら→米粉+道明寺粉仕立て

*上記メニューのレシピは別添資料を参照のこと



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。中嶋シェフが各調理の実際について、技術的面や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事ができた。

以上

一般社団法人超人シェフ倶楽部

東坡豆腐 (揚げ出し豆腐)

三重の食材を使って

ハマグリのお茶漬け

具はハマグリだけ、シンプルな分、ハマグリの品質が重要となる。

材料

蛤、水 8、酒 2、昆布 5cm 角 1 枚

ご飯

蛤のゆで汁、塩、薄口醤油、白煎胡麻、三つ葉、ぶぶアラレ

作り方

- 鍋にハマグリを入れ、水 8、酒 2 をひたすくらい注ぐ。昆布を入れて強火にかける。貝の口が開いたら、取り出してむき身にする。ハマグリの身が大きければ、適宜包丁する。貝のだしが出ているゆで汁は取りおく。
- ①の貝だしに、塩、薄口醤油を加えて味を調える。
- 茶碗にご飯を盛り、ハマグリをのせる。②をまわしかけ、白煎胡麻、三つ葉、ぶぶアラレを散らす。

【材料 2 人分】

木綿豆腐	1/2 丁
しし唐	4 本
焼き麩	1/2 本
米粉	適量
溶き卵	1 個分

A	だし汁	150ml
	みりん	大さじ 1
	濃い口醤油	大さじ 1
	水溶き米粉	適量

揚げ油	適量
紅葉おろし	適量

【作り方】

- 豆腐は 2 等分に切って、ペーパータオルで包み、軽く水気を切る。
- 焼き麩はおろし金ですりおろす。
- 豆腐に米粉、溶き卵、②の焼き麩の順に衣をつけて、170℃に熱した揚げ油で色よく揚げる。しし唐は裏揚げにする。
- 鍋に A の材料を入れ一煮立ちさせ、水溶き米粉でとろみをつける。
- 器に③を盛り、④をかけ、紅葉おろしを添える。

調理ポイント：揚げだしのつゆは、だし汁 10：みりん 1：濃い口醤油 1 の割合で覚えておくと便利。
：焼き麩をすりおろす時には、焼き麩の合せ目をおろし金に垂直にあててすりおろすと、折れにくくスムーズにおろせる。

鯛の変わりあら炊き

材料/2 人分

鯛の切り身 80~100g だし 360ml 梅干し果肉大さじ 1/2

白玉味噌大さじ 1/2 茗荷子 3ヶ 濃口醤油少々

砂糖少々 水溶き米粉適量 木の芽適量

作り方

- 鯛の身は霜降りする。鯛にだしを注いで火にかける。沸いたら砂糖、濃口醤油で味を調える。
- 叩いた梅干しの果肉と白玉味噌を合わせ、①の煮汁を少々、加えてよく混ぜ①に戻し味をさらに調える。
- 茗荷子のみじん切りを散らし、水溶き米粉でゆるめの餡を引き、ひと煮たちさせ、器に盛り木の芽を添える
醤油の味を控え、ほんのりと甘い梅の酸味で食べさせるので鯛の味がより前面に出る。。

海老のてんぷら(米粉と道明寺粉を使って)

材料/2 人分

エビ 4 尾 卵 1/2 カップ 水 1/2 カップ 上新粉/米粉 3/4 カップ

道明寺粉適量

作り方

- エビは殻をむいて背ワタをとり、水気を拭いて腹側に隠し包丁を入れる。
- 卵をほぐして 1/2 カップ計り、水を加えてよく混ぜる。さらに米粉を加えて固めの衣を作る。
- 揚げ油を用意し 160 度前後に温める。
- バットなどの平たい容器に道明寺粉を広げておく。エビに②の衣をつけ、さらに道明寺粉をまぶす。
- 鍋にエビを落としじっくりあげる。