

男も、厨房に親しもう！ 一料理の基礎は魚さばきと計量から

【講師からのメッセージ】

近年はイクメンと呼ばれる頼もしい男性も増加、一方で平均寿命が延びて、男性が残るケースも増えています。男性が自分の食事を自分で整えることが出来れば安心です。今日は男性に積極的に気軽に厨房に入るきっかけにしたいと思い、献立を考えました。ひととき、楽しみましょう。

【本日の献立】

1. 鰹の三枚おろし → 鰹のフライ
2. もずくの五色サラダ
3. カニかまの生姜スープ
4. 白飯（まとめて炊きます）

【魚の三枚おろし】★別紙配付資料1, 2を参照。尾頭付きの焼き魚や煮魚では、えらを取り除く★

- 1 うろこ（ぜいご）引き 2 頭落とし 3 内臓取出し・水洗い 4 三枚おろし 5 腹骨取り（6 小骨抜き）
★刺身にするときは、5のあとで、皮（ぜいごと共に）を引く★
★魚のアラはスープの素に出来るが、今日は使用しない。生ゴミの処理は地元の方法に従う★

【計量の基礎】

- 1) 計量の5要素（①容量、②重さ、③長さ、④時間、⑤温度）→ このうち、主に①②が基本。
①容量を量るには・・・計量カップ（200ml）、大さじ（15ml）、小さじ（5ml）
これらの使用は すり切り で行うこと。
ちなみに、米用計量カップは1合（180ml、米の重さで150g）
②重さを計るには・・・台ばかり
- 2) 慣れたら 手ばかり・目ばかり で行えるようになる。

【レシピ】

◎ 鰹のフライ

【材料】（5人分）

鰹（@170g）	5尾
塩	小さじ1/2
胡椒	5～6ふり
大葉	10枚
梅干し	2ヶ
小麦粉	1カップ
卵	2個
牛乳	大さじ2
パン粉（生パン粉）	
揚げ油	
付け合わせ用	
キャベツ	1/4ヶ分
ミカン	2.5個
柚子ぽん酢	

【作り方】

- ①鰹を三枚おろしにする。
- ②鰹の身5匹分10枚をまな板に並べて、両面に塩・胡椒をふる。15分置き、キッチンペーパーで拭く。
- ③大葉は洗って水気を切る。梅干しは果肉のみにしておく。
- ④バットに小麦粉を敷く。別のバットにパン粉を敷く。
- ⑤卵はボウルに溶きほぐし、牛乳でのばす。
- ⑥②の鰹の身に大葉と梅肉をのせて、そのまま④の小麦粉バットに並べ、両面にしっかり手で押さえ付ける。
- ⑦⑤の溶き卵を全体に付くようにくぐらせる。
- ⑧④のパン粉バットに入れて、手のひらでしっかりパン粉を付ける。
- ⑨中温（180℃位）の揚げ油で、身の方を2分間、皮の方を1分間揚げ、キッチンペーパーにあげる。
- ⑩付け合わせのキャベツは縦切りにし、みかんは楕円形または花形に。
- ⑪盛り付け皿に、⑩のキャベツを盛り付け、その上に⑨をのせる。
- ⑫好みで柚子ぽん酢を適宜つけていただく。

【メモ】

- ・小さい鰯なら一人分2匹で行う。
- ・卵を溶き伸ばす牛乳の代わりに、ヨーグルトを使用することも出来る。
- ・揚げる代わりにフライパンに大さじ2の油を敷き、焼いて仕上げる方法もある。
- ・梅肉を使っているので、塩分を気にする場合は、柚子ポン酢を使用しない。
- ・鰯の身が大きい場合は、大葉と梅干しを乗せてから、2つ折りにして爪楊枝で止める方法もある。
- ・揚げ油の処理は、固めて燃えるゴミに出す。

◎ もずくの五色サラダ

【材料】（5人分）

もずく（味付け）	3パック
ミニトマト	7個
長いも	100g
きゅうり	1/2本
ホールコーン	大さじ2（22g）
柚子	半個

【作り方】

- ①ミニトマトはへたを取って、四つ割り。
- ②長いもは皮をむき、ビニール袋に入れて麺棒か摺りこ木でたたく。
- ③きゅうりは1cmの輪切りにし、さらに四つ割りにする。
- ④コーンは水切りしておく。
- ⑤ボウルに、もずくパックのふたをはずして入れ、①②③④を和える。
- ⑥天盛りに柚子を飾る。切り方は、縦切り、へぎ柚子、みじんなど。

【メモ】

- ・天盛りには大葉の縦切り、薄切り玉ねぎ、ミョウガ縦切り、かつおぶし、ごまなど季節のものもよい。
- ・調味液に柚子胡椒、一味唐辛子などを入れてもよい。

◎ カニかまの生姜スープ

【材料】（5人分）

カニかま	5本
生姜	ひとかけ
鶏ガラスープの素	小さじ1
水	800～1000ml
塩・胡椒	少々

【作り方】

- ①スープ椀に、カニかまを半分に切ってからほぐして入れる。
- ②生姜を縦切りにして①のスープ椀に入れる。
- ③鍋に水とスープの素を入れ、煮立てて、塩・胡椒で味を調える。
これを①のスープ椀に注ぐ。

【メモ】

- ・これは、生姜の味・香りでいただくことで、薄味（塩分控えめ）が可能です。
- ・具には、他にあおさ、海苔、えのき、麩など熱いスープで溶けるようなものを加えてもよい。