



六月二十三日(火)の講座は、中原支部より一部を「海老民」小川さん親子で講師をして頂き、日頃の手際よい仕事振りが参考になりました。二部は支部長の「美好屋」佐藤敏彦氏です。



講師 中原支部「海老民」
小川吉範氏
小川 勲氏

胡麻だれそば

材料

- サニーレタス(普通のレタスよりサニーレタスの方が日持ちする)
- グリーンカール
- トレビス
- ルッコラ
- イタリアンパセリ(自家生産)
- トマト・・・Mサイズ1/2
- 温泉玉子(作り方は下記)
- スライスベーコン(知人より仕入れ)
- コーン(生の唐土を茹でるかラップに包み蒸し、かつらむきの要領で粒を剥がします。(冷凍保存可))

作り方

①特製ベーコン(知人より仕入れたそうです)をフライパンで軽く加熱する。



②蕎麦を茹で器に盛る。



③各野菜を彩りよく盛付ける。

④真中に温泉玉子をのせる。

⑤ベーコンと解凍したコーンを散し胡麻だれを添えて提供する。



新鮮野菜たっぷりのサラダ感覚の旬なメニューです。



胡麻だれの作り方

ミツカン「金のごまだれ」1に対し辛汁を1，8混ぜ込んだもの



ミツカン 金のごまたれ黒酢入り

原材料：食用植物油脂、本醸造しょうゆ、砂糖、すりごま、米黒酢、醸造酢、卵黄、食塩、魚介エキス、香辛料、香料、増粘多糖類、香辛料抽出物



温泉玉子の作り方

①玉子 10 個(Lサイズ)で作る場合保温性の高い鍋でぴったり蓋の出来るものを用意する



(ル・クルーゼ・・・特殊な複数層ホーロー加工の鍋などの製品群を指す。特長としては熱が逃げにくく、焦げにくく、材料を入れても温度が下がりにくいといった長所を持っている)



②鍋に1,5リットルの水を張り良く沸騰させる。



③火を止め150ミリリットルの差し水をして、玉子を素早く鍋に入れて蓋をする。



④玉子が常温の場合は10分冷たい場合は11分湯煎する。(途中1~2回かき混ぜて玉子が偏らないようにする)



⑤凝り水を用意して余熱で固まらないように芯までよく冷やす。





講師 中原支部「美好屋」
佐藤敏彦氏

手作りそば豆腐



手作りそば豆腐 400円(税別)

材料 四〜五人前

- ・そば粉50g
- ・カネクの白胡麻
- ・とうふの素・50g
- ・そば汁
- ・炒ったそばの実
- ・万能ねぎ、わさび、みつ葉

作り方

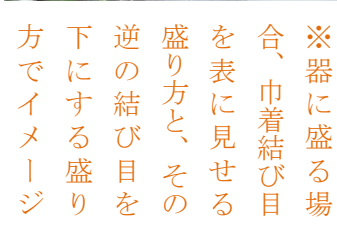
- ① そば粉一に対して水を三
 - ② 白胡麻
- 豆腐一に対して水を三で、それぞれ別の容器でよく混ぜ溶す。



- ② 手鍋に移し、炒ったそばの実を挿鉢で細かくしたものを混ぜ、火にかけてよく練る。
- ③ 固まってきたら火を弱め練り上げる。
- ④ ラップに一〇〇〜二二〇gの量を巾着結びにして氷水で冷やす。
- ⑤ 冷めたらラップから器に盛り、そば



汁、わさび、炒ったそばの実、万能ねぎ、みつ葉をのせ提供する。



※器に盛る場合、巾着結び目を表に見せる盛り方と、その逆の結び目を下にする盛り方でイメージ観が変わります。

揚げそばポリポリサラダ



揚げそばポリポリサラダ豆腐 630円(税別)

材料

- そば・・・八〇gを七〜八cmの長さに切る。 ○レタス・・・適量
 - アアリーレッド(湘南レッドなどと同じ赤タマネギ。断面が年輪模様のきれいな層になる。辛味・刺激臭が少なく、甘みと水分が多いので、生食のサラダに向いている)
 - パプリカ、(黄色)
 - ミニトマト・・・二個
- 《ドレッシング》
- ① セプレート・ドレッシング
 - ② マヨネーズ、擦り胡麻
- もり汁を混ぜたもの



作り方

- ① 蕎麦を一五〇℃位の 低温で色がつく程度に揚げる。
- ② 揚げ蕎麦を器に盛り、①ドレッシングを少量かける
- ③ レタスとアアリーレッドをのせ②のドレッシングをかける。
- ③ 最後にパプリカとミニトマトを飾り提供します。



使用した揚げ蕎麦は夕方(四〜五時間前)に揚げ置きしたのですが、違和感はありません。かえって油が抜けていたような気がいたしました。

試食レポート

「胡麻だれそば」も野菜が入りました。が、茹で蕎麦を使用することで「さっぱり感」の部分にベーコンの油(肉)の旨味でちょうど良いバランスがあります。油と「パリ感」は「冷やしたぬき」の胡麻だれ版です。これからの暑い季節にぴったしな旬のメニューとなるでしょう。



今回のような、流し缶を使用しないで、注文の都度、練り上げた材料をラップに包み冷水で冷やして提供する「そば豆腐」は食感が流し缶で作るそば豆腐とは別の感触です。

寄せる素材を、葛粉、寒天、ゼラチン等でチャレンジするのも、「新感触発見」を生み出せるかもしれません。

