

栄養部だより 男子キッチン

第1号 秋バージョン(春夏秋冬全4回シリーズ)

男子キッチンとは、栄養部男子6人が集うプロの料理人の集団で、主にイベント料理を鍛錬する修行の場である場所は、北緯40度の山里にひっそりとたたずむ『Kitchen Garden』(秘境) その修行の様子を紹介します

Study1

本場、高知のカツオのわら焼きに TRY!

秋です、カツオのシーズン到来です。カツオはやっぱり脂ののった戻り

カツオのわら焼きたたき

カツオ! しかも薫で焼くと臭みが消えうまみが増し食欲をそそります

これアジだよな?



私はタラちゃんのお父さんです

炎の料理人達也一本釣り
カツオ一匹卸します



体全身がいぶりがつこになりました(笑)

Point

さくどりをしたカツオを包み込んで焼きあげます

<材料>

・カツオ 3kg・薫 10束

<薬味>

・にんにく・みょうが
・岩塩・大葉・葱



Study2

PIZZA 世界一のピッツァ職人のレシピを入手し TRY!

ピッツァの良し悪しは「生地が命」と言うくらい生地で決まります

マルゲリータ

<生地の作り方>

- ① 強力粉とイースト菌をあわせる
- ② ボウルに水と塩を入れ溶かす
- ③ ②の塩水に①を入れて混ぜる
- ④ 20分以上練り、湿らせた布をかぶせ1時間常温でおき「一次発酵」させる
- ⑤ 等分し常温で7時間おいて「二次発酵」が完了

日本のピザ店の80%は、ナポリのカブート社の粉を使っているそうです。この辺では売っていないのでネット販売で手に入れています

<生地材料> 130g 12玉分

- ・強力粉 1kg (カブート社のサッコ・ロツ)
- ・水 600ml
- ・塩 20g
- ・ドライイースト菌 1g (フランス・サーフ社)



移動式のなんちゃってピザ窯自作。ケータリングも可。但し150kgの移動は厳しいかも?



Point

生地の表面につやが出るまでしっかり練ってグルテンを出す。グルテン形成がないと焼いた時に生地が膨らまない原因になります



料理紹介

カツオのたたき



薬味たっぷりでポン酢をかけて召し上がれ

ナポリのマルゲリータ



400度以上の窯で約3分で焼きあがる。他に、チーズ以外のせないチーズたっぷりピザも作りました。(カマンベール、モッツアレラ、ミックス)

八幡平牛のケバブ風



この霜降りでも、もも肉とは驚き! 焼きあがった面を薄くそぎ切りしていただきます。アチチ〜

薫るブラウンソーセージ



ダッチオーブンで薫製焼き(さくらチップ使用)

きのこたっぷりいものこ汁



採りたて旬のきのこ汁は贅沢ですね(ボリ、まいたけ、銀茸)

調理長より 家庭でできる簡単レシピ紹介

<料理名> ごぼうの空揚げ(ごぼうの格上げ?) ~今がはしりのごぼうを主役にしてみたいか

<材料> ・ごぼう1本 ・片栗粉適宜 ・サラダ油

<調味料液> ・醤油 ・砂糖 ・黒ゴマ ・カレー粉

<作り方>

- ①ごぼうは大きく切り下ゆでします
 - ②軟らかくなったら熱いうちに調味料液で下味をして漬け込みます
 - ③浸ける時間は30分以上1時間位が目安かな! ビニール袋を利用するといいでしよう
 - ④汁けをきって片栗粉をまぶし180℃の油で1~2分程度揚げればできあがり
- ※好みで片栗粉にカレー粉やゴマを混ぜ込んであげるとバラエティになります



~お知らせ~

実は、医療相談室の高村さんは、りんご栽培農家で9月から当院へ産地直送していただいております。減農薬にこだわりをもっており、美味しいりんごを格安で患者さんのものに届けていただいております。

品種は、つがる森の輝など時期によって変わります。楽しみます

