男性料理教室

調理師の資格を持つ広報委員の濵泰臣氏（徳島北支部:泰心商事）は、徳島市住吉４丁目のコミュニティセンターで開かれている男性料理教室で講師を務められています。

この料理教室は、家事経験のない男性に自活する力を付けてもらおうと、平成21年に開設されたもので、当初は年１回の開催であったのが、参加者からの要望を受け現在は年４回開催しています。

また、濵委員が自主防災会連合会の会長を務めているのが縁で、この料理教室が母体となり炊き出し隊を結成されました。婦人会など女性団体が担うケースが多い炊き出し作業に、男性が主体的に関わる環境をつくることが狙いだそうです。

料理教室で指導する濵氏

そこで、濵委員にご協力をいただき、料理経験の少ない男性でも手軽に作れるレシピを、連載企画として紹介させていただきます。

ローストビーフと冬瓜の添え物

出来上がり料理

材料（２人分）

牛もも肉　150ｇ
冬瓜　500ｇ
桜エビ　5ｇ
塩　小さじ1/4
粒コショウ　10粒
酒　大さじ2
水　カップ2/3
片栗粉　小さじ1/2
ごま油　大さじ1/2
オリーブオイル　少量

作り方

1．ローストビーフを作る
- ⑴　牛もも肉はフォークで穴をあけて、両面に塩をふり、オリーブオイルでまぶしておく。
- ⑵　熱したフライパンにオリーブオイルを少量入れ、牛もも肉を４面焼いてアルミホイルできれいに包んでおく。（５分位）

2．冬瓜を煮る
- ⑴　冬瓜の皮をむき、種を除いて、やや大きめの一口サイズに切る。
- ⑵　鍋に切り揃えた冬瓜と桜エビ、酒、水を入れて火にかける。
  煮立ったら弱火にし、フタをして 10 ～ 12 分煮る。冬瓜は水分の塊なので、煮る水の量は少な目で良い。冬瓜が透きとおったら火が入った合図。
- ⑶　桜エビから出る旨味に塩と叩き潰した粒コショウで控えめに味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

3．盛付
- ⑴　煮た冬瓜を皿の中央に盛り付け、周りに切り揃えたローストビーフを飾り付ける。
- ⑵　冬瓜は食べる直前にごま油で香りをつける。

食材についてのワンポイントアドバイス
牛モモ肉の鉄分やミネラルは貧血や息切れを解消します。殻ごと食べる桜エビはカルシウムやキチン質を丸ごと摂取できます。