

成城にお住まいの
男性の皆さん!



『男も料理』

パートⅡ

始めませんか



講師 田畑一穂 氏

メニュー

ゴルゴンゾーラチーズの Pasta
新たまねぎのステーキ ほか



新たまねぎイメージ図

6月に予定していましたが成城男ディ倶楽部「男も料理」ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、残念ですが中止となりました。そこで今回作る予定としていた料理のレシピを、講師の田畑さんからメールしていただき、部会の皆さんに一足お先に作って感想を送って頂きました!!

ステイホームで日々外出を自粛している男性の皆さん!!
お一人暮らしの方はもちろん、奥様やご家族のいらっしゃる方は
『今日は俺が作るよ。』と男ディに言える《簡単レシピ》ですよ!
是非一緒にトライしてみてください♪

第2回男も料理 チーズの回 レシピ

《メニュー》 材料 (4~5人分)

1. ゴルゴンゾーラの Pasta
2. ミニトマトとモッツアレラチーズのサラダ
3. 新玉ねぎのステーキ
4. コーヒー又は紅茶

田畑氏からの
アドバイス♪

《材料》

1. スパゲッティ 16ミリ~19ミリ 100g × 4~5人
ゴルゴンゾーラチーズ 1/2パック (1パック 125g位)
ベーコン 3枚 (ハーフサイズパックの場合は6枚)
生クリーム 200ml
パセリ 1パック

茹で汁の塩分は、
通常海水位(約4%)
ですが、2倍位濃く
するとレストラン
の味になります!

塩 通常海水と同じ4%とされていますが、今回は4倍位いれます

2. ミニトマト (赤・黄色) 15~20個
アボカド 半個 (キュウリ 1本)

アボカドが無い場合はキュウリを代用品にしてもOK!

モッツアレラチーズ (フレッシュタイプ) 1パック (100g) 小さいタイプ

バジルの葉 2~3枝分

オリーブ油 大さじ2 塩こしょう少々

3. 新玉ねぎ 中2個 (一人半個)
しょうゆ・砂糖・みりん
バター10g
塩こしょう少々

※ゴルゴンゾーラには、甘口タイプの【ドルチェ】と辛口タイプの【ピカンテ】があります。どちらでも美味しくできますが今回は調整が出来るドルチェが良いと思います。

《作り方》

1. ゴルゴンゾーラの Pasta

- ・フライパンに生クリーム 200ml を入れ 1cm に刻んだベーコンと 1/2 のゴルゴンゾーラチーズを入れる。
- ・鍋にお湯を沸かし塩を入れる。Pastaの茹で時間の 1分前でフライパンに湯を切らずに投入する。
- ・茹であがりの 3分前にフライパンに火をいれ、ゴルゴンゾーラチーズを溶かす。Pastaによく絡めてお皿に盛り付ける。
- ・パセリの葉の部分のみを摘み、みじん切りにしてPastaに振りかける。

Pastaを湯きりする時は 牛乳を少量入れる

2. ミニトマトとモッツアレラチーズのサラダ

- ・ミニトマトはへたをとり、縦半分に切る。
- ・キュウリは縦四等分に切り 1.5cm に切る。
- ・アボガドは種をとり、皮をむいて 1.5cm 位に切る。
- ・モッツアレラチーズは縦半分に切る。
大きい物なら 1.5cm 角に切る。
- ・バジルは葉を摘む。
- ・全ての材料を混ぜ合わせて、
オリーブオイルと塩こしょうのドレッシングをかける。

3. 新玉ねぎのステーキ

- ・新たまねぎの両端を切り落とし、横半分に切る。塩こしょうを振る。
- ・フライパンにバターを溶かして両面を 3 分位焼く。
- ・バットにしょうゆ、砂糖、みりん(1:1:1)を混ぜ合わせたタレにつけ
電子レンジで 5 分位チンする

汁物はコーヒー又は紅茶をいただきます。

一足お先に作ってみた皆さんの作品と感想です！

M氏：新玉ねぎのステーキ。メニューにはなかったのですが、電子レンジでチンする前に玉ねぎをつけたタレの残りを溶けたバターの残るフライパンに戻し、焦げない程度に少し煮詰めてソースとして玉ねぎステーキにかけてみました。こんな感じになりました。



「かけ汁を煮詰める」のは、絶対美味しいと思います。プラボー！！

皆んなで集まってあーだこーだ、あーでもないこーでもないとワイワイしながら作ったら、もっともっと楽しいだろうなあと思いつつ舌鼓を打ってます。三品ともとても美味しいです。

T氏：サラダ、パスタ、玉ねぎのステーキ、汁物は「お好みで」のようでしたので、いつものコーヒーにしました。今日は見栄を張りデザートもと思ったのですが、手持ちに和菓子しかなかったのが残念。



H氏：生クリームとベーコンとゴルゴンゾーラチーズがこんなにマッチするの
かと、大発見をした気分です。ブルーチーズ自体はもっと塩辛いのでは
と警戒していましたが美味しくて、全く問題なし。この味に出会えたこ
と自体また一つの人生の発見です。パスタも白、生クリームも白、チー
ズも白だから、料理の具材の姿が見えるように、やや大きめのベーコン
とチーズを和え、さらに色合い良く庭先のルッコラを飾りました。この
パスタに合わせて、ホウレン草ソースのタラのソテーを焼きました。今
夜は白と緑の世界になりました。とにかくいいレシピを教わって良かつ
たと幸せです。2つの料理の写真を添付します。



きっと”男も料理”というのは、これはというレシピを見つけて、美味
し〜い！出来上がりを夢見て努力している時が”花”なんでしょうね。

ゴルゴンゾーラのパスタは本当に簡単で美味しいので、
ぜひ試してみてください。

皆でワイワイ食べながらおしゃべりをしたいですね。

料理部会 田畑 一穂

いかがでしたか!! こんなに美味しいのに皆で作れないなんて。
園芸部会の収穫物「新たまねぎ」も皆さんに味わって頂かかった…
本当に残念です!!

次回こそ、皆さんとお顔を会わせながら楽しいお話や料理の時間を持ちたいと
思います。その時には園芸部会の収穫物の自慢話(?)も聞いてくださいね。

ちなみに、今年の園芸部会は玉ねぎに続きピーマンを育てています。
今度のメニューは皆さんとピーマンの肉詰めでしょうか!? とにかく楽しく
美味しく「料理&食事」をいたしましょう!お楽しみに!!

(※次回のメニューは未定です!)

★ 現役時代、バリバリお仕事に邁進されてきた男性の皆様! ★

退職を機に、現役時代にはなかなか関わることのできなかった「地元」
とのつながりの中で、第二の人生も楽しみませんか?いつまでも若々しく
人生を謳歌するためには、体の健康と楽しみでつながる人との関係、いつ
までも活躍できる場所が必要です!この3つの要素をかなえるために、
男性の為の「成城男(ダン)ディ倶楽部」を立ち上げました。料理部会の他に
も歩行部会・車部会・園芸部会が活動しています。是非ご参加ください。
お問合せ：社協成城地区事務局 070-3946-9802 担当：植松・斉藤