

海洋地球研究船「みらい」 コック長の料理教室開催報告



【2008年12月9日（火）】

[海洋地球研究船「みらい」と「むつ研究所」](#)の活動をより身近に感じていただこうと、「みらい」コック長による料理教室を開催しました。

調理実習を通して船内での食生活を紹介したり、試食時には「みらい」船長から観測航海の紹介もありました。参加して下さった皆さん、ありがとうございました。

- 会場： 青森県むつ市 下北文化会館 調理実習室
参加人数： 39名
講師： 「みらい」司厨長 大田 仁志
 「みらい」チーフコック 浜邊 竜弥
 「みらい」船長 赤嶺 正治
主催： 独立行政法人海洋研究開発機構むつ研究所
後援： むつ市
協力： 株式会社グローバル オーシャン デイバロップメント



2008年夏の北極航海レポートでも、乗船スタッフがこのドライカレーを食べたときの様子がレポートされています。

[「みらい」北極航海レポート「ワッチとドライカレー」](#)

  メニューは **ドライカレー** です。  

大田司厨長の説明で始まりました





あら～、
司厨長だわ♡



説明を真剣に聞く参加者の皆さん



次は何を
するんだっけ？

うんうん、
ここまでOKね

レシピを参考にみんなで作りましょう



う～ん、結構
上手いじゃん

お父さん頑張ってる！



調味料はこれくらい

調味料で味付けしています



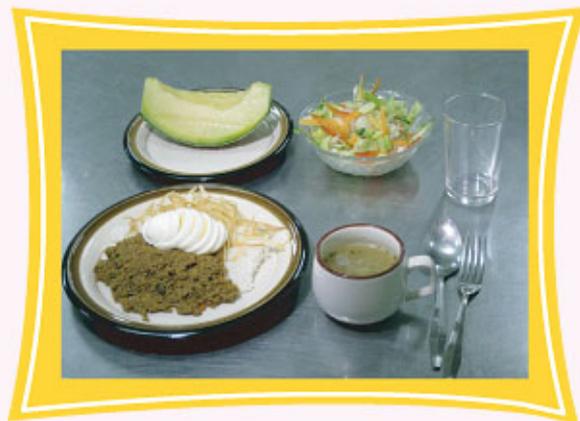
ほ～ら、
こんな風にね

←水分が無くなると
こんな感じになる



フライドオニオンの作り方だよ～。
よく見てね～。

なるほど！



司厨長がフライドオニオンの作り方を伝授



みんなで試食しましょう♪

はい、上手に出来ました!



みなさん、お疲れ様でした

むつ研究所スタッフから

参加して下さったみなさんから、次回もぜひ参加したい、楽しかったなどのお声をたくさんいただきました。次回も皆さんに喜んでいただけるようなイベントを企画したいと考えています。みなさん、ありがとうございました。

<むつ研究所>



本日のメニュー → ドライカレー

☆材料（6人分）

・牛挽肉	1kg	・サラダ油	34cc	・醤油（キャッチマン）	17cc
・玉ねぎ	2個 (500g)	・水	1000cc	・とんかつソース	12cc
・にんじん	1本 (150g)	・ベーリーフ	1枚	・ウスターソース	17cc
・ニンニク	2かけ (15g)	（またはローリエ）		・塩	13g
・生姜	薄切り 5枚 (10g)	・赤ワイン	30cc	・白こしょう	少々
・レーズン	30g	・オールスパイス	少々	・味の素	5g
・りんご	1/2個	・バター	10g	・はちみつ	20cc
		・ミルク	50cc	・カレー粉 (SB粉)	35g

下ごしらえ!

1. 玉ねぎ、にんじん、ニンニク、生姜をみじん切りにする。
2. レーズンを砕く。
(30分くらい)

出来上がりまで
約 **60** 分

フライパンを2つ
準備しましょう。



1 スタート!

①のフライパンにサラダ油を入れ、**中火**でニンニクと生姜を炒める。ニンニクが透き通って香りがしてきたら、挽肉を加えさらに炒める。

ポイント!
挽肉が、**だま**にならないようにする。

2 10分後

挽肉に火が通ったら、水、ベーリーフを加えアクを取り、**中火**にします。さらに赤ワイン、オールスパイスを加え**中火**で**40分**煮込む。

4 30分後

①のフライパンに、すり下ろしたりんご、レーズン、ミルクを加え混ぜる。

6 50分後

醤油、とんかつソース、ウスターソース、塩、こしょう、味の素、はちみつで味付けをする。味が調ったら、カレー粉を加え全体によくなじむように炒め合わせ、火から下ろす。

3 15分後

②のフライパンにバターを入れ、**たまねぎ、にんじん**を炒める。玉ねぎが透き通ったら、**一度火を止めて**おく。

ここまで終わったら、**りんご**をすり下ろしましょう!

5 40分後

水が少なくなったら、②のフライパンで炒めた野菜を加え、さらに炒め合わせる。

参考に

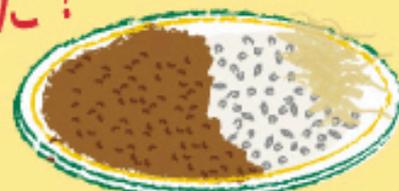
小さじ 1/2 2.5cc
小さじ 5cc
大さじ 15cc



1カップ 200cc



60分後 フライドオニオンとよく合いますよ~!
できた!





フライドオニオンの作り方 🍅 ☆材料：玉ねぎ、薄力粉、水、揚げ油

1. 玉ねぎをスライサーで薄くスライスする。
 ※玉ねぎは、できるだけ均等に薄くスライスすると、熱が上手く伝わって綺麗に揚がります。
 ※スライスした玉ねぎは、水洗いせずそのまま使うほうが良いです。
 (水洗いしてしまうと油で揚げる時に上手く揚がらなくなる事が多い)
2. 水で溶いた薄力粉に玉ねぎをつけて、170°Cのサラダ油できつね色になるまで揚げる。
 ※一度に揚げる量はあまり多くない方が良いでしょう。

ドライカレーをリフォームしましょ♪

コロッケ



ゆでたじゃがいもを潰して、
ドライカレーと混ぜたら、
衣をつけて油で揚げましょう！

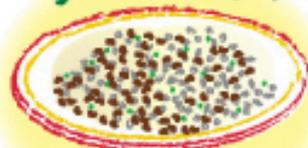
はんぺん挟み揚げ

(天ぷら)



はんぺんの真ん中に切れ目を入れて、
ドライカレーを詰めたら、ころもを
つけて油で揚げて出来上がり！

チャーハン



ごはんを混ぜて炒めたら
チャーハンの出来上がり！

ホットドック



コッペパンにドライカレーを
挟んだら簡単ホットドックの
出来上がり！

うどんに載せて



カレーうどん風に

他にも色々使えるので、
アイデアレシピを考えて
みて下さい♪

memo