一覧へ

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 ディベロップメント

ドライカレーのレシピはこちらから

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

説明を真剣に聞く参加者の皆さん

レシピを参考にみんなで作りましょう

お父さん頑張って！

調味料で味付けしています

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♪

はーい、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＞

レシピ

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（ｷｯｺｰﾏﾝ）	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（またはローリエ）	1枚	・ウスターソース	17cc
・ニンニク	2かけ(15g)	・赤ワイン	30cc	・塩	13g
・生姜	薄切り5枚(10g)	・オールスパイス	少々	・白こしょう	少々
・レーズン	30g	・バター	10g	・味の素	5g
・りんご	1/2個	・ミルク	50cc	・はちみつ	20cc
				・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 ②

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。

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！

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。

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。

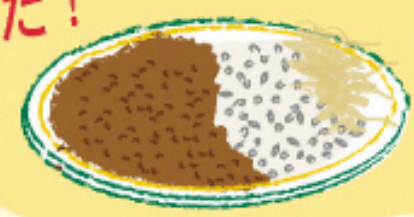
6 ５０分後

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。

スタート
10分
15分
30分
40分
50分
60分

60分後 できた！

フライドオニオンとよく合いますよ～！



参考に

小さじ 1/2・・・2.5cc
小さじ・・・・・ 5cc
大さじ・・・・・15cc

1カップ・・・200cc

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℃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す。

ドライカレーをリフォームしましょ♪

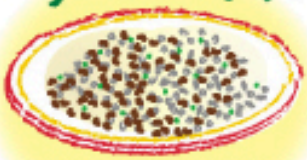
コロッケ

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



ごはんと混ぜて炒めたら
チャーハンの出来上がり！

ホットドッグ

コッペパンにドライカレーを
挟んだら簡単ホットドッグの
出来上がり！

他にも色々と使えるので、
アイデアレシピを考えて
みて下さい♪

うどんに載せて

カレーうどん風に

memo