

市制施行50周年・合併5周年記念事業

第2回 海洋地球研究船「みらい」 コック長の料理教室

むつ
市制施行
50周年
合併5周年

【2009年12月18日(金)】

[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くため昨年から始めた、「みらい」コック長による料理教室の第2回目を開催しました。

メニューは昨年と同じドライカレーでしたが、参加者には好評で、皆さん楽しんで調理を行っていました。また、船内の食生活の話や、船長から紹介された「みらい」観測航海の話にも興味を示していました。参加してくださった皆様、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： 28名
講 師： 「みらい」司厨長 大田 仁志
「みらい」チーフコック 上村 功三
「みらい」船長 中山 隆夫
主 催： 独立行政法人海洋研究開発機構むつ研究所
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

★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」](#)

★第1回の開催報告の様子は[コチラ](#)





本日のメニュー



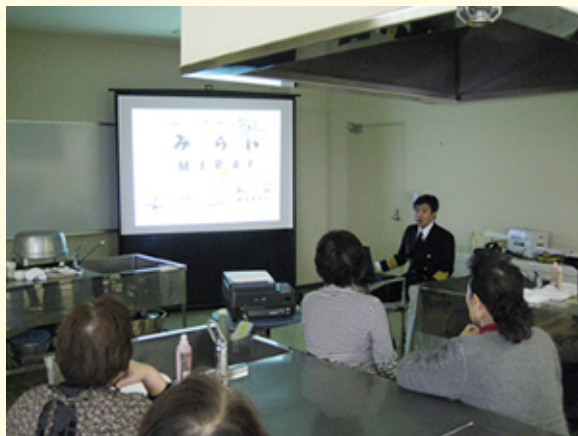
船で人気の

ドライカレー



むつ研究所長から講師の紹介がありました





食事の後は船長からのお話。
とても興味深いお話でした。

楽しい時間でした♪

【アンケート結果(回答者18名)】

- (1) 次回、料理教室が開催されたら参加したいですか？
参加したい 18名
- (2) 今後、料理教室で紹介して欲しいメニューは？
簡単おかず作り、中華料理、フランス料理、卵ふわっとトロトロオムレツ、
魚を使った料理(魚の調理法)、ビーフシチュー等
- (3) 感想
親しみやすく楽しい時間でした、男性でも楽しかった、レシピを活用したい、
知らなかった「みらい」の話しが聞けて良かった等

むつ研究所スタッフから

参加して下さった方から、「みらい」について知らなかった事が聞けた、興味があった船内の食事などについても知る事ができて良かった、次回もまた参加したいなどのお声をいただきました。次回も喜んでいただける内容を企画したいと考えています。 皆さん、ありがとうございました。

<むつ研究所>

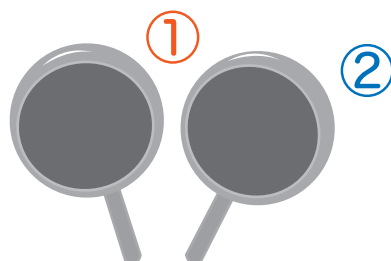


本日のメニュー ドライカレー



できあがりまで
約 **60 分**

フライパンを2つ
準備しましょう。



☆材料（6人分）

・牛挽肉 1kg
・玉ねぎ 中 2 個 (300g)
・にんじん 小 1 本 (100g)
・ニンニク 2 かけ (15g)
・生姜 薄切り 5 枚 (10g)
・レーズン 30g
・りんご 1/2 個

・サラダ油 34cc
・水 800cc
・ベーリーフ 1 枚
（またはローリエ）
・赤ワイン 30cc
・オールスパイス 少々
・バター 10g
・ミルク 50cc

・醤油（キッコーマン） 17cc
・とんかつソース 12cc
・ウスターソース 17cc
・塩 13g
・白こしょう 少々
・味の素 5g
・はちみつ 20cc
・カレー粉（SB 粉） 35g

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げられます。
※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とき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しょう。

まずは下ごしらえ！

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。

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。



ドライカレーが
色々な料理に
変身します

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



ごはんを混ぜて炒めたらチャーハンの出来上がり！

うどんに載せて



カレーうどん風に

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！

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♪

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。



**60 分後
できた！**

フライドオニオンとよく合います！

