

## 授業のひとコマ ～ハヤシライスのチョツとしたコツ!!～

葛西 静 男<sup>1)</sup>

### 1. 講座の概要

本講座は別科調理師養成・1年課程の学生が学んでいる調理実習の内容を紹介するものである。料理を完成させる手順だけでなく、ポイントとなるテクニックをなぜ、何のために、どのようにするために、といった目的意識をもって作業ができるよう解説している。

### 2. ハヤシライスの材料(4人分)

バベット(牛さがり) 300g、たまねぎ1個(300g)、トマト1個(200g)、マッシュルーム1パック(100g)  
デミグラスソース(缶詰)400ml、フォンドヴォー(缶詰)100ml、ケチャップ50ml、赤ワイン50ml、水250ml、しょうゆ15ml、ウスターソース10ml、無塩バター50g、マデラ酒少々、塩・コショウ

### 3. 「ハヤシライス」の作り方とポイント

#### 作り方

- 1) 玉ねぎは皮をむいて縦半分に切り、繊維に逆らうように1cm幅に切る(食感が残るように)。外側の大きいところは半分の長さにし、全体が同じくらいの大きさになるようにする。
- 2) マッシュルームは濡らして絞った布巾で汚れを落とす。(水洗いすると水っぽくなり味が落ちる。)軸を落とし、しっかり存在感が残るように1cm厚さに切る。
- 3) トマトはへたを取り、1cm厚さの輪切りにし、サイコロ状に四角く切る。皮と種はそのまま使う(うま味としてプラスする)。
- 4) バベットを掃除する。水気をペーパーでふき取り、不必要な筋、皮のような部分を取り除く。筋は下のほうに引っ張り、包丁の刃は少し上向きにする。こうすると肉をけずることなく筋を引ける。(焼き肉用さがり肉を購入すると手間が省ける。)3～4cm幅に切り繊維に逆らって1cm厚さにそぎ切りにし、塩・コショウをする。(切る時、繊維の方向をどうするかで食べた時の柔らかさに違いが出る。)
- 5) 鍋にデミソース、フォンドヴォー、ケチャップ、水、しょうゆ、ウスターソース、を入れ、火にかける。
- 6) トマトを強火で炒め(余分な水分と酸味を飛ばす)鍋に入れる。フライパンに残ったうま味も残さず鍋に入れる。少し水を入れて洗うようにする。
- 7) 肉を焼くのだが、強火で一気に焼き色を付けたいので厚手の鉄製フライパンが理想だが、なければテフロンで可。肉は一度に多く入れず、フライパンの面積の1/3程度にする。多く入れるとフライパンの温度が下がり、焼き色つきにくい。肉を動かさないようにして焼き色をつける。両面に焼き色がついたら赤ワインを振って鍋に入れる。ここでもフライパンに残ったうま味はすべて鍋に入れる。ここでは肉に火を入れるのではなく、焼き色を付けることが重要な目的になる。(アミノカルボニル反応)
- 8) マッシュルームは無塩バターでしっかり炒めるのだが、バターだけでは焦げやすいのでサラダオイルを少々混ぜる。しっかりと香りを出したら鍋に入れる。
- 9) 玉ねぎを炒める。強火で、焼き色がついて透明感が出てきたら鍋へ入れる。シャキシャキ感が残るように強火でしっかり素早く炒める。
- 10) 15分ほどコトコト煮込む。
- 11) コショウで味を調える。残りの無塩バターを入れてつやとコクを加える。
- 12) 最後にマデラ酒を加え、コクのある甘さをプラスする。

1) 弘前医療福祉短期大学部 別科 調理師要請・1年課程(〒036-8102 青森県弘前市小比内3丁目18-1)  
(令和4年10月3日～令和5年2月28日 本学HPで動画配信)

#### 4. まとめ

各工程の目的をしっかりと把握することでどのようにしたらよいか明確になる。作り方の手順を重視するのではなく、1つ1つの意味・目的を大事に作業を進めるようにしたい。切り方や、火の使い方も目的達成のための

手段であり、その積み重ねの結果が料理のおいしさとしてあらわれてくるのだと思う。今回の料理は難しそうに思うかもしれないがそんなに高度な技術はなく、ポイントさえしっかり押さえていただければ成功できると思いますので是非挑戦して頂きたいと思います。