



灘校料理 愛好会誌

Vol.1



灘校料理愛好会誌

こんにちは！部長（会長なのかな？）の78回生朝倉です。この部誌を書いているのは全部僕です。さて、去年作ったこの料理愛好会がなぜ自分たちのブースを持たずに、このように生徒会の間というスペースを借りて部誌を置いているかというと、未承認だからなんです。つまりは、一部の職員の下承が得られなかったわけですねー。僕としては懸念要素をすべて取り除いて職員会議に案を提出したつもりなんですけど…。こんな足元がおぼつかない愛好会ですが、同好会に昇格して、来年はブースを出せるのでしょうか。それでは、料理愛好会の部誌スタートです！

目次

1. 料理愛好会の現状(→p.1)（アミューズ）
2. 過去の活動紹介(→p.1)（オードブル）
3. 部長の料理道具、材料紹介(→p.10)（ポワソン）
4. 部長のレシピ集(→p.14)（ヴィアンド）
 - ・カルボナーラ・アラビアータ・スパイスカレー・コラム：パンチェッタの漬け方
5. 締め(→p.19)（デセール）

1. 料理愛好会の現状

現在の部員は15人（うち高3が4人、高2が7人、中3が4人）です。部長は高2です。料理ガチ勢は（自分で言うのもなんですが）僕だけで、一人暮らしが一人、お菓子作り好きが一人、以外はまったくもって料理に触れたことのない、興味のある人だけです。（部員の知識がまだついていないので部誌を僕が全部書く羽目になったわけですね。）前述したように去年の冬に作り、同好会活動としてはまだ認められていません。顧問もいて、食中毒や家事もしっかりと対策を立てて職員会議に案を提出したんですがねえ…。やっぱ料理はきついんですかね。活動は3/28現在までで、3回行っています。それぞれInstagramアカウント（メイン）と、ホームページに写真をあげています。（灘校料理愛好会で調べたら出てきます。気軽にフォローしてください！）とまあ現状紹介はこころへんにして、過去の活動紹介に行きましょうか！

2. 過去の活動紹介

まずは第1回の活動です。作った料理はカレー、唐揚げ、チョコケーキです。一発目にふさわしいですね。参加人数は6人でした。では写真をご覧ください。（チョコケーキの写真はInstagramをフォローしてみてください。）



↑ カレーと唐揚げ（味つけ二種）

カレーの材料

じゃがいも、人参、玉ねぎ、鶏もも肉、カルダモン、ナツメグ、コリアンダー、にんにく、
ガラムマサラ、クミン、ターメリック、ローリエ、ルー（実はなくてもちゃんとカレーができる。）、ウスターソース、油

早速クセ全開ですかね笑それではレシピをどうぞ。

カレーのレシピ

1. じゃがいも（芽を取る）、人参、玉ねぎを、それぞれ、6等分、乱切り、薄切りにする。鶏もも肉を一口大に切る。
2. ホールスパイスを割る。
3. にんにくをみじん切りにして、フライパンに入れ、焦がさないよう熱して香りを出す。
4. ホールスパイスを投入。
5. 香りが出たら、にんにくとスパイスを取り出す。
6. 玉ねぎを投入。じっくり弱火で、焦がさずきつね色になるまで炒める。

💡 少し塩をすると、玉ねぎから水分が出て焦げにくくなるとともに、早く熱せられる。(浸透圧)

7. 玉ねぎがきつね色になったら、鶏もも肉を投入。
8. 鶏もも肉に火が通ったら、フライパンの中身をすべて油をしいた鍋に移す。
9. 着火し、人参、じゃがいもを投入。
10. ガラムマサラ、クミン、ターメリックを約1:3:3で配合し、投入して炒め合わせる。
11. 水を適量入れる。(ルーの量次第) 煮込む。ひたすら煮込む。
12. ローリエを入れ、ルーを溶かす。煮込む。

💡 ボウルなどの容器に汁を少し出して、そこで溶かすと溶けやすい。煮立っている鍋の中だと溶けにくいよ！

13. 隠し味にウスターソース。
14. 完成！

どうでしょうか。家カレーの類の中では手の込んでいる方だと思いますが、一時間半もかかりません。一度作ってみてくださいね。

唐揚げの材料

好きな鶏肉（ももは柔らかく、胸は繊維質。）、米粉（小麦粉でも可）、片栗粉、油

漬けだれ1：しょうゆ、みりん、にんにく、しょうが、ごま油

漬けだれ2：日本酒、水、しょうが、にんにく

それではレシピ行きましょう！

唐揚げのレシピ

1. 鶏肉を一口大に切る
2. 切った鶏肉を塩水につける。(10分)
💡 表面が少し張り、焦げのもととなる漬けだれがしみこみすぎなくなる。
3. 水気を切り、漬けだれに漬ける
4. 半面だけのイメージで、水気を切る。
💡 切りすぎると、粉が付きづらくなる。
5. 米粉：片栗粉を2:1で混ぜ、バット（面器）にしく。
6. 鶏肉に粉をしっかり付け、余分な粉は払い落とす。
7. 約170℃の油に、鶏肉を投入！（投入後約160℃のイメージ）
8. 気泡の音に水分が感じられなくなってきたら、一度上げて油をきる。
9. 油を180℃にして、二度揚げ。(数秒～数十秒)
10. 油をきる。
11. 完成！

第1回のレシピ紹介はこれで終わりにします。

次に第2回の紹介に行きましょうか。この回は、人数が5人、作った料理が、親子丼、肉じゃが、アップルパイでした。



↑ 親子丼と肉じゃが



↑ アップルパイ

調理過程は Instagram をフォローして見てくださいね。それではレシピをどうぞ！

親子丼の材料

卵、三つ葉、鶏もも肉、長ネギ、砂糖、しょうゆ、出汁（水）、みりん

親子丼のレシピ

1. 長ネギは斜め薄切りにする。三つ葉は葉と軸に分けて、軸は小口切り、葉は数枚を残して刻む。
2. 鶏肉はそぎ切りにする。
3. 出汁、みりん、しょうゆを 4 : 2 : 1 で混ぜる。
4. フライパンに鶏肉を、皮を下にして並べ、中火で熱する。
5. 焼き色がついたら裏返して、ねぎを入れる。
6. 3 と三つ葉を入れて、中火で煮る。
7. 卵を溶く（一人前は二個）
8. 弱火にして半分の卵をフライパンに流し込み、外から内へ菜箸でやさしく混ぜる。
9. 残りを入れて（さわらない）、半熟にする。
10. 完成！

これは自信のあるレシピですね。最初に YouTube で見た親子丼のレシピから改良を重ねました。盛り付けでは残した三つ葉の葉をのせてください。

肉じゃが（簡単 ver.）の材料

牛バラ肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、絹さや、出汁（水）

肉じゃが（簡単 ver.）のレシピ

1. 鍋に出汁、しょうゆ、みりん、砂糖を、75 : 4 : 4 : 1 で入れる。
2. 人参は皮をむいて乱切り、じゃがいもは芽を取って皮をむいて 4 等分、玉ねぎはくし切りにする。絹さやは筋を取る。
3. 牛バラ肉は一口大に切る。
4. 1 に、具材をすべて投入して中火にかける。混ぜながら加熱する。
5. 牛バラ肉がほぐれたら、落とし蓋をして中火で 30 分ほど煮込む。
💡 落とし蓋はキッチンペーパーに穴をあけることで代用可能！
6. 完成！

第 2 回は以上です。

次に第3回ですね。この回はほんまに大変でした。人数は過去最多の14人、作った料理が、鯛の握り、鯛の刺身、さわらのたたき、ハンバーガー、天ぷら、味噌汁、和風ハンバーグ、無限きゅうり、ロールケーキでした。レシピを載せるのはハンバーガーとハンバーグだけにしておきます。まずは写真です。（ここにはない分は、Instagram で見てください）



↑ 鯛の握り



↑ハンバーガー



←天ぷら



↑ハンバーグ



↑ ロールケーキ（生地を巻く、内外を間違えた。）

この回は僕の計画が全然だめで延長したり、魚捌きが二か月ぶりで失敗したりと、僕が自信を失う回でしたね。笑

ハンバーガーの材料

トマト、レタス、チーズ、玉ねぎ、バンズ、ひき肉、ベーコン、バター、オリーブオイル、マヨネーズ、ケチャップ、マスタード、塩、こしょう

ハンバーガーのレシピ

1. トマト、玉ねぎ、レタス、ベーコンを切る。
2. バンズを二つに切り、両面がこんがりするように焼く。
3. ひき肉をボウルに入れて塩胡椒をして混ぜ、平べったくして焼く。
4. お肉が両面焼けてきたら上にチーズをのせてしばらく焼く。
5. ベーコンを焼く。
6. バンズにすべての具材を乗せる。
7. 完成！

ハンバーグの材料

ぼん酢、しそ、大根、合いびき肉、玉ねぎ、塩胡椒、パン粉、牛乳、卵、油

ハンバーグのレシピ

1. 玉ねぎはみじん切りにして、レンジで一分加熱する。
2. パン粉に牛乳、卵、こしょうを混ぜ合わせる。(つなぎ)
3. 肉に塩を加え、粘りが出るまでこねる。
4. 3につなぎを混ぜ合わせる。
5. 作る数に肉をわけ、それぞれ空気を抜く。
💡 手を濡らすとスムーズに空気が抜ける。
6. フライパンに5を乗せ、中火で焼く。
7. ひっくり返して焼く。
8. 完成！

3. 部長の料理道具紹介

ここからは僕が持っている普通の家ではあまりないであろう料理道具、材料を紹介します。(といっても料理道具は魚捌き道具が主ですが…笑)

みなさん思われてると思います。お前誰やねんと。遅くなりましたが、それではまず僕の自己紹介から始めさせていただきます。高校二年、朝倉悠紀といいます。コロナの自粛期間中に初めて料理をしてみて、楽しさに気づき、はまりはじめました。徐々に魚と触れる機会も増え、釣りをはじめ、魚捌きに興味が出てきました。今では、中央市場に行ってまで魚を買うほど、気づけば魚好きになっていました。シーフードソムリエ資格を取得しています。最近パスタにもはまっていますが、基本的にはその時料理したいものを料理しています。それでは道具、材料紹介に行きましょう。



↑（前ページ）魚捌きセット

うろこ取り（魚のうろこを取る。）

金串（魚に打って、塩焼きにする。）

骨抜き（魚の血合骨を抜く。）

ささら（魚の血合をかく。）



↑ジブリパーク限定帆前掛け（売り場で気づいたときは運命やと思った。）



↑魚を捌く包丁セット

出刃包丁（三枚におろす。硬い骨、頭を断ち切る。）

柳刃包丁（刺身を切る。）



↑わさびセット

わさびおろし、わさび



↑チーズセット

チーズおろし

パルミジャーノ・レジャーノ、ペコリーノ・ロマーノ、オリーブ

セルクル（盛り付けをきれいにできる。）

自家製パンチェッタ（写真撮るの忘れてました笑）



↑（上ページ）気に入っている調味料セット

スイスで買ったピンク岩塩

太白胡麻油

九重櫻（みりん）

バルトリーニ・エミリオのオリーブオイル



↑スパイスセット

ホールナツメグ、クミンシード（一番好きなスパイス）、コリアンダー（二番目に好きなスパイス）、カルダモン、ブラウンカルダモン（流通が少ないが、ブラウンカルダモンの方が好み。）、ターメリック、ガラムマサラ、オレガノ、白胡椒、黒胡椒、レモングラス、スターアニス、クローブ

以上が僕の料理道具、材料紹介でした！一つでも家にあったら、ガチ勢だと思います！

もっともっと買いたいものはあるのですが、なんせ高校生なので、なかなか買えないんですよー、悔しい！それでは、お待ちかね！（そんなわけあるか）僕のレシピ集です！

4.部長のレシピ集

カルボナーラ



カルボナーラの材料（2人前）

パンチェッタ（70g）、スパゲッティーニ（ブロンズダイスがベスト、250g）、塩（茹でる用）、水（茹でる用）、にんにく（ごく少量）、オリーブオイル（少量）、卵黄（4個）、パルミジャーノ・レジャーノ（25g）、ペコリーノ・ロマーノ（15g）、ブラックペッパー

カルボナーラのレシピ

1. にんにくを粗みじんにする。パンチェッタとオリーブオイルをフライパンに入れて、弱火でじっくり炒める。
2. パンチェッタに焦げ目がついてきたらブラックペッパーを振り、パスタを、塩を入れたお湯でゆで始める。（袋表記-1分）

💡 僕の感覚的に、袋表記ではアルデンテを通り過ぎます。別に茹でた後に火を通すわけではありません。

3. にんにくをフライパンに投入する。卵黄、チーズ二種、を混ぜ合わせておく。
4. 茹で汁でフライパンの底の焦げをこそげとる。パスタがゆであがったら、フライパンのパンチェッタと混ぜ合わせ、フライパン自体を火の元から離す。

💡 このときはずっと混ぜ続ける。また、この茹で汁の分量が大事。多すぎるとしゃば

しゃばに、少なすぎると乳化しない。

5. 数秒経ったら、3 の卵液を投入し、素早く混ぜ合わせる。
6. 盛り付ける。
7. ブラックペッパーを回しかけ、追いチーズ。
8. 完成！

一番の自慢レシピ！

アラビアータ(簡単 ver.)



アラビアータの材料(2 人前)

トマトペースト(ムッティ)(50g)、パスタ(テフロンダイスがベスト)(250g)、お好きな具材(ほうれん草、えび、フレッシュトマトなど)、にんにく(1~2 かけ)、唐辛子(1 本)、オリーブオイル

アラビアータのレシピ

1. えびは殻を外して背ワタをとり、もみ洗いする、ほうれん草は茹でる、フレッシュトマトは茹でて皮をむくなど、下処理をする。
2. にんにく、唐辛子を細かいみじん切りにして、フライパンに入れ、オリーブオイルを垂らして弱火で熱する。
💡 じっくり加熱する。時間をケチらない。
3. オイルに「完全に」にんにくの香りがついたころ、具材を加え、パスタを塩味のついたお湯でゆで始める(袋表記-1 分)

4. フライパンに具材を投入して炒め、トマトペーストも出して炒める。
5. 茹で汁で引き延ばす。
💡 この時茹で汁が多すぎるとしゃばしゃばになる。ここから中火で沸かす。
6. パスタがゆであがったら、フライパンに投入し、ソースをなじませる。
7. パセリがあれば刻んで加える。
8. 完成！

アラビータは手軽に作れて美味しいから一人暮らしによさげ！

スパイスカレー



スパイスカレーの材料

鶏肉、玉ねぎ、トマト缶、クミン、ガラムマサラ、ターメリック、ナツメグ、コリアンダー、カルダモン、にんにく、油、水

スパイスカレーのレシピ

1. 玉ねぎをケララ切りにする。
💡 インド料理用語。ググってください。
2. クミンシード、ナツメグ（砕いてから）、コリアンダー、カルダモンを油で煎る。
3. スパイスの香りが油に移ったら、スパイスをすべて取り除く。
4. 玉ねぎを投入してきつね色になるまで炒める。
💡 塩を少し回しかけると塩辛水分が出て焦げにくくなる。
5. にんにくを加えて少し炒める。
6. パウダースパイス（クミン：ガラムマサラ：ターメリック、3：2：2）を加える。
💡 このとき、差し水をして焦げ付きを防ぐ。パウダースパイスの配合は好きなように。
7. パウダースパイスに火が通れば、鶏肉を加え、鶏肉に火が通ったらトマト缶を流し入れる。
8. 水をとろみがつく程度まで加えて、数分煮込む。
9. 完成！

スパイスカレーは十人十色！自分の好きなスパイスで、好きな配合で、オンリーワンのスパイスカレーを作ってください！

コラム：パンチェッタの漬け方



ここでは、いろいろな料理に使える、イタリアの豚の塩漬け肉、パンチェッタの漬け方をお教えします。イタリアの豚肉が現在輸入が制限されているので、自分で作るしかないんですね。カルディに生ベーコンという商品がありますが、それはほぼパンチェッタのようなものなので、その商品もおすすめです！それではいきましょう！

材料：豚バラブロック、塩、水、好きなハーブ、スパイス、胡椒

1. 皮目をフォークで何回も指し、調味しやすくする。
2. 塩、ハーブ、スパイス、胡椒を表面のすべての面につける。
💡 バランスよく、欲張りすぎないことが大切！
3. ジップロックに入れて二日漬ける。(冷蔵庫で！)
4. ジップロックから取り出し、流水にあてて 15 分おく。
5. しっかり水気をふきとり、キッチンペーパーに包んで、冷蔵庫で保管。
6. 時々ペーパーを変えながら、一週間冷蔵庫においておく
7. 完成！

💡 チルドに入れておけば長持ちします！

自家製パンチェッタを駆使して美味しいパスタを作ってくださいね。

4. 締め

ここまで読んでくださってありがとうございました！僕は部誌を書くのは2回目で、料理愛好会の部誌はもちろん初めてでした。僕が言いたいことはただ一つです。Instagramをフォローしてください。ではなく、料理ってほんまに楽しいってことです。これを読んでくださった方の中には、料理が嫌いな方もいるかもしれません。でも、例えば、カルボナーラでも、全卵と卵黄では濃厚さがだいぶ違うんです。何か違うことをすれば、その分違いが出ます。こだわればこだわるほど、料理が応えてくれるのが感じられます。つまり、何が言いたかったかということ、Instagramをフォローしてください。ではなく、料理は楽しいですよ、ということです。来年はブースを持てるように努力します。まだまだ自慢のレシピはあるので、来年のレシピをご期待ください。ここまで読んでくださった方、本当にありがとうございました。

以下、ホームページの URL (Instagram は、灘校料理愛好会と調べると出てきます。)

<http://nadacooking.com>