



仙台五城ライオンズクラブ主催

第9回奨学会チャリティ講演食味会

平成24年 11月28日(水)

《第1部・講演会》

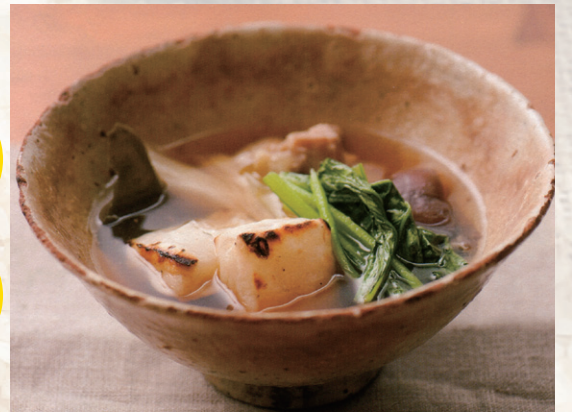
発酵料理を楽しむ



●講師：日本の発酵食文化伝承人

伏木暢顕氏

1975年東京生まれ。醸造料理人であり、日本の発酵食文化伝承人。発酵教室の講師としても活躍し、現在の『発酵食』『麴』人気の立役者の一人。イタリアン、和食など料理の道を極めること20年、食材を全く別のものにかえてしまう、不思議な麴の力に惚れ込み、独学で麴について学ぶ。知識が豊富なうえ、面白くてわかりやすい解説が人気で、テレビや雑誌などメディアにも度々登場。現在、東京学芸大学で主催する発酵教室【醸Kamose】を拠点に、各地での講演会などでも活躍。主に「発酵王子」として親しまれている。最近では、飲食店のメニュー開発のエキスパートとしてフードコンサルティングも手がける。また、執筆活動にも力を注いでおり、これまでの著書は7冊を数え、累計15万部超。現在も部数を伸ばしている。さらに年内も著書数冊を発売予定。



鶏の発酵だし雑煮

鶏もも肉	60g	《材料(2人分)》
塩	適量	
火入れた塩麴	適量	
かつおだし	大さじ3〜4	
昆布	5×5cm	
生しいたけ	1個	
小松菜	適量	
ねぎ	10cm	
もち	2個	
薄口醤油	適量	

- 《作り方》
- 鶏肉はペーパータオルで水気を拭いて一口大に切り、軽く塩をふって塩麴とともに保存袋に入れ、全体によくなじませて空気を抜くように口を閉じ、冷蔵庫で1〜2日おく。
 - 生しいたけは4等分に切り、小松菜は食べやすく切る。ねぎは4〜5cmの長さに切る。
 - 鍋に①の鶏肉と昆布、だしを入れ、ごく弱火で沸騰させないように注意し、アクを取りながら20〜30分加熱する。
 - もちは一口大に切って焼く。
 - しっかりと旨味が出たら火を強め、沸騰したらしいたけとねぎを入れて火を通し、小松菜を加えて一煮する。塩と薄口醤油で味を整え、器に盛り、もちを加える。

発酵料理

レシピの紹介



ピリ辛クリームの発酵パスタ

- 《材料(2人分)》
- セロリ…………… ½本
 - ブロッコリー…………… ½株
 - ベーコン…………… 6枚
 - 火入れ甘酒・大さじ3
 - 赤唐辛子…………… 2本
 - 昆布…………… 3×3cm
 - エクストラヴァージンオリーブオイル…………… 大さじ2
 - にんにくみじん切り…………… 1片
 - 日本酒…………… 50cc
 - だし(かつおまたは昆布)…………… 180cc
 - 無調整豆乳…………… 80cc
 - 塩…………… ひとつまみ
 - 醤油…………… 小さじ½
 - パスタ(フレットチネ)…………… 200g
- 《作り方》
- セロリは繊維に直角に、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
 - ①に塩をして水気をとってから、甘酒、赤唐辛子1本、昆布と一緒に容器に入れ、冷蔵庫で1日漬けておく。
 - フライパンでオリーブオイルとにんにく、赤唐辛子を焦がさないように熱し、香が出てきたらベーコンを炒める。
 - 火が通ったところで②を潰け汁ごと入れ、さらに日本酒を加えてアルコールを飛ばす。
 - だし、豆乳を加えて煮立たせ、ソースがしっかりと乳化したら塩で味を整える。
 - 醤油を加えてから固めに茹でたパスタを入れ、強火で煮込んでソースの水分を吸い込ませる。

※ご紹介の料理は、発酵料理の一例であり、食味会で提供するメニューとは異なります。

《第2部・食味会》

会場＝仙台国際ホテル

会費＝6,000円

※講演会と食味会・ワンドリンク付

【講演会】18:00～ 3F「桜の間」
【食味会】19:00～ 2F「平安の間」

主催／仙台五城ライオンズクラブ
協賛／仙台国際ホテル・一ノ蔵・宮城県

お申込み・お問い合わせは

仙台五城ライオンズクラブ TEL.022-262-6633

この催しは仙台五城ライオンズクラブ高校生援助奨学会の奨学金チャリティー事業です。