

1. 趣旨

- ・ いずれは僕も料理を作ってあげるからと奥方に約束している、
 - ・ 自分で料理せざるを得ない毎日だが、なかなか上手くいかない、
 - ・ 気に入った良い材料を見つけたら、自分で腕を奮えるようになりたい、
 - ・ 酒のあて(肴)ぐらいは自分で気軽に作りたい、
- など様々に考えている男たちが集まり、和風料理を手作りかつ賞味して楽しむ。

2. 活動内容

- ・ 平成 22 年 7 月発足。
 - ・ 名称は会員同士が提案し、メール投票で、前メンバーの田中一光会員の案「包丁淡青」とすることに決定。
 - ・ 毎月第 3 金曜日（「三金会」終了後）午後 1 時から 4 時頃まで、鎌倉婦人子供会館にて開催。
 - ・ 1 時～3 時 料理実習、3 時～4 時過ぎまで別室にて作品の賞味と歓談（アルコールはビール 1 缶、清酒 1 カップ、ミニサイズのワイン 1 本を限度として OK）。
- その後丁寧に皿洗い、床掃除などの後片付け。
- なお、料理は参加人員数のおよそ 2 倍分を作成し、各自幾つものタッパウェアに入れておみやげとして持ち帰っている。これが大好評で、会員定着の主要因と思われる。
- ・ 5 回を 1 クールとし、調理室が狭隘なため定員は 17～18 名までとしている。既存メンバーに欠員がでた場合に再募集することを原則とする。
 - ・ 費用は 5000 円／回、5 回分前納。講師・助手謝礼、材料費、会場費・DVD 費その他に充てる。
 - ・ 講師：近藤元人氏、雪の下津多屋ビル「創作和料理 近藤」店主、有限会社彩遊館代表取締役。調理技能士・日本料理専門調理師・国際薬膳師、ヨコスカ調理師専門学校 日本料理講師、辻クッキングスクール特別講師、裏千家淡交会助教授など。
- 詳しくは <http://www.kamakura-kondo.com>

3. 活動実績

クール	回	月日	料理内容
平成 22 年 (2010 年)			
第 1 クール (基礎編)	1	7.16	豚肉の生姜焼き、豆腐のお吸い物、生姜ご飯、食べるラー油 (復習動画 7 分)
	2	8.20	鰻のたたき海苔和え、イサキのたたき、イサキの潮汁、鰻の味噌煮、ジャガイモと帆立のご飯
	3	9.17	出汁巻き玉子、染めおろし、茶碗蒸し、豆腐と揚げの味噌汁、筑前煮、松茸ご飯
	4	10.16	鯖の味噌煮、鯖の香草焼、しめ鯖、鯖の船場汁
	5	11.19	鰯大根、鰯の照り焼き 長芋 ブロッコリー、鰯の刺身

平成 23 年 (2011 年)			
第2クール (極めるー1)	1	1.21	大根と茸のさっと煮、甘鯛のみぞれ椀薄葛仕立て、じゃこの焼きご飯、昆布の佃煮、鯉節のふりかけ
	2	2.18	肉じゃが、きんぴら牛蒡、小松菜とお揚げの煮物
	3	4.16	野菜のかき揚げ、天麩羅(海老、穴子、烏賊、茄子、獅子唐)、五目御飯
	4	5.20	若竹煮、筍と蒟蒻の土佐煮、筍ご飯
	5	6.17	鯛のあら煮、鯛の潮汁、鯛飯 (鯛捌き実演 12分動画)
第3クール (極めるー2)	1	7.19	鯛のつみれ汁、鯛の梅生姜煮、鯨の南蛮漬け、生姜御飯
	2	9.16	鱸の洗い、鱸のフライパン焼き、鱸の潮汁、鱸飯
	3	10.21	鯖の棒寿司、鯖の竜田揚げ、鯖の甘酢餡掛け
	4	11.18	いなだの姿造り、いなだの握り (12月16日忘年会 4分)
	平成 24 年 (2012 年)		
	5	1.20	氷見の鯛でお造り、鯛大根、粕汁 (鯛捌き実演 25分動画)
第4クール (原点に戻る)	1	3.16	蕪菁と揚げの煮物、豆腐の葛引き汁、蟹ご飯
	2	4.20	菜の花のお浸し、厚揚げのおろし煮、白魚丼
	3	5.18	鯉の叩き、小柱のかき揚げ、豆ご飯
	4	6.15	青柳と九条葱のぬた和え、比内地鶏の鉄焼き、新生姜ご飯
	5	7.20	鰯の煮付け、うざく、鰻の櫃まぶし
第5クール (原点に戻るー2)	1	9.21	揚げ賀茂茄子と鶏の梅風味煮、いんげんの胡麻和え、シジミの味噌汁
	2	10.19	秋刀魚の揚げおろし煮、小松菜の海老餡掛け、占地茸ご飯
	3	11.16	大根と茸のさっと煮、海老芋と烏賊の煮物、五目炊きこみご飯
	平成 25 年 (2013 年)		
	4	1.18	聖護院蕪菁の風呂吹き柚子味噌、鯖の蕪菁蒸し、蟹ご飯
	5	2.15	鶏つくねと九条葱、揚げ出し豆腐、鱈雑炊(鱈切り身と白子、ふぐのあらスープ)
ク第16 ール	1	3.15	烏賊と里芋の炊いたん、鯛の蒲焼、鉄火(胡麻だれ)
	2	4.19	竹の子と厚揚げの炊いたん、浅蛸と菜の花の芥子炒め、鯛と竹の子の混ぜご飯

※第6クールのキャッチコピーは(自立した料理)



先生のデモ



鯛を捌く生徒達



和気藹々の反省会と試食



最近の作品

***** ひとつ *****

❖ 近藤先生、包丁淡青の生徒についての印象をひとつお聞かせ下さい。

「料理は理屈」との私の持論を包丁淡青の皆さんは実践してくれております。理屈も技量も手強い？皆さんと楽しくお料理の指導をさせていただき光栄です。

❖ 坂本研一さん、復習はどのようにされていますか？

毎回全部を復習しようとする、私には無理で反って何もしなくなります。そこで気に入った料理や魚の捌き方などを何度も繰り返して楽しんでいます。

家内が、「おいしい」「上手になった」とほめ上手なのが一番かもしれません。

❖ 山崎和男さん、毎回の DVD 作成についてどのようなご苦勞がありますか？

毎回、実習を受けながら撮影を続けるのでどちらかが犠牲になります。背景や録音にも配慮が必要です。編集をするのに何度も見直すのでとてもよい復習になります。

❖ 幹事からひとつ

3月15日から、「より自立(?)した料理」、すなわち料理素材の下準備や調理の段取りを自ら考えて要領良く作業ができることを目標にして第6クールが始まるが、いずれは精進の結果、下の境地に達することができればと願っています。

鎌倉に在住時代の四元義隆氏が90歳のとき
小町通りの天麩羅屋「ひろみ」の
先代のために揮毫した扁額


