

## 豆腐ご飯



材料) 作りやすい分量

白米 2 合 315g (洗って 30 分ほどザルに上げておく)

湯豆腐や木綿豆腐、木綿豆腐 1 丁約 270g

昆布 8g

おろし生姜適量

A=だし 200cc、薄口醤油小さじ 2、みりん小さじ 1

吉野葛 15g ほど (同量の水で溶く。片栗粉可)

焼き海苔 (あれば)

作り方)

1. 豆腐を鍋に入れ、かぶる程度の水を張って火にかける。温まったら火を弱め、5 分ほど煮て中まで火を通す。湯を切り、ザルや巻きすに上げて水気を切り、荒熱が取れるまで置く。
2. 清潔なさらしや手ぬぐいなどに包んで両端を固く絞り、耳たぶくらいの柔らかさになるまで水気を抜く。
3. フライパンに 2 を手で裂いて入れ、ごま油を注いでから火にかけ、水分を飛ばすように水分が飛んでぱらりとしたら塩を加えて混ぜ、火を止める。
4. 土鍋に白米、水、昆布、3 を入れて蓋をして炊く。(蒸気の口から吹き出してきたら、火を弱めて 5-6 分加熱します。)
5. 鍋を火にかけ、A を注いで、温まったら吉野葛を少しずつ注いで固めにとろみをつける。
6. 4 が炊けたらお昆布を取り出し、切るように混ぜてお茶碗に盛り付け (これにごま塩やちりめん山椒だけでも美味しいですよ。)、焼き海苔を揉み込んで飾り、上からたっぷり 5 をかけ、おろし生姜を添える。

・豆腐の種類ですが、食べ応えが欲しければ木綿豆腐 (固木綿は食べにくいので避けたほうが良いでしょう。)、滑らかさが欲しければ湯豆腐や絹ごしでお作りください。ただし、ブランドによってとても水気が多いものもありますので、どこの豆腐、どの種類を使うにしても、耳たぶくらいの柔らかさになるまで「水気を抜く」という作業はきっちりと行ってください。

・お米の炊く時間は土鍋の種類によっても変わります。ご自身がお持ちの土鍋ご飯の炊き方で炊いてください。

・炊飯器である場合は、メモリのところまで水を注いでください。

## 大根とふきのとうの水餃子

材料) 約 25 個  
大根 200g ほど  
豚ミンチ 200g  
ふきのとう 1 個  
おろし生姜 小さじ 1/2  
ニンニク 1 かけ  
塩ひとつまみ  
濃口しょうゆ 小さじ 1/2  
片栗粉 小さじ 1  
酒 (紹興酒もしくは日本酒) 大さじ 1  
片栗粉 (まぶす用) 適量  
塩水 (水 100cc、塩 3g)

### 作り方)

1. ポリ袋に塩水を入れ、塩を溶かす。大根を皮付きのままスライサーで薄切りにし、ポリ袋に入れて空気を抜いて口を結ぶ。
2. ニンニクは細かくみじんぎりにする。
3. ボウルにミンチ、塩を入れて良く練り (初めは握り潰すような感じで混ぜます。脂が柔らかくなってきたらぐるぐると大きく混ぜます。)、粘りが出たら濃口しょうゆ、片栗粉、酒を入れてよく混ぜる。おろし生姜、2 を入れ、ふきのとうを手早く荒く刻んで加え、よく混ぜる。
4. 1 がしんなりしたらポリ袋の上から揉み込んで柔らかくし、水気をギュッと絞って捨てる。
5. 大根の表面に薄く片栗粉をつけ、2 を適量を置いて包む。5 分ほど置く。
6. たっぷりの熱湯で 2 分を目安に茹で、お湯ごとお椀に盛り付ける。

・スライサーがなければ、包丁で薄切りにしても構いませんが、大根の薄さは餃子の皮くらいが目安です。分厚すぎると折り曲げれず、薄すぎると食感がなくなります。

・お肉の繊維 (糸のような状態) が出てきて、赤身と脂身が一体化するまでお肉を混ぜるとふっくら仕上がります。

・大根でタネを包む時、閉じ口が軽く濡れている方がくっ付きやすいですので、乾いているようなら、少し水で線をなぞるように濡らしておくといいです。

・茹でるときはグラグラ沸いているところで茹でると勢いで崩れますので気をつけてください。

・必ず一個試しに茹でてみて、どれくらいでうまくくっつくのか加減を知ってから全てを包むと良いでしょう。

## お番茶のお湯呑み寄せ

材料) 4 つ分

牛乳 100cc

番茶の茶葉 15g

生クリーム 200cc

グラニュー糖 30g

ゼラチン 5g

ブレンダー大さじ 1 (あれば)

番茶シロップ

番茶 6g

グラニュー糖 60g

水 125cc

作り方)

1. ゼラチンを容器に入れ、水大さじ 2 ほどを注いで混ぜ、ふやかす。
2. 鍋に牛乳と茶葉入れて火にかけて、沸騰したら火を止めて 5 分ほど蓋をせずに蒸らす。
3. 生クリーム、グラニュー糖を加えて弱火で加熱する。沸騰直前で火を止め、ゼラチンを入れて熱で溶かして、ブレンダーを注ぎ、ザルなどでこし、ボウルに移す。
4. 氷水などに当ててとろみが出たらゴムベラで混ぜてカップに流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
5. 鍋に番茶の茶葉、グラニュー糖、水を入れて火にかけて、温まったら火を弱めて半量になりトロリとするまで煮詰め、漉して荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
6. 4 に 5 をかける。

・これ以上少量にして作ると、牛乳や茶葉が焦げ付きやすくなるのでこの分量が最低量となります。増やす場合は必要な倍数でお作りください。その場合も加熱時間は一緒です。

## ウドと牛肉の東寺揚げ

材料) 2人分

ウド 100g

牛肉細切れなど約 100g

生湯葉 2枚ほど

揚げ油適量

塩もしくはゆかり、ポン酢、塩胡椒などお好みのもの

作り方)

1. ウドは長さを湯葉の幅に合わせて切り、皮を厚く剥く。(穂先は柔らかいので皮を剥く必要はありません。気になる場所だけむくと良いでしょう。) 裏表2箇所、斜めに切り込みを入れる(2-3mmの深さ)。
2. 生湯葉の端に牛肉を広げて置き、その上に1を置いて手前からしっかりと巻き、閉じ口を下にして1分ほど置く。
3. 180度の揚げ油で1分ほど揚げ、カリッとなったらバットにあげ、食べやすい大きさに切り、器に並べ、塩を振る。

・湯葉で揚げることを東寺揚げと言うそうです。湯葉がなければ春巻きの皮でも代用できます。

・湯葉の大きさもブランドによって様々です。10cmの長さを目安に湯葉、ウドを切ると扱いやすいです。よく売っているのは、正方形ですね。その場合は半分か、縦に3等分に切ると巻きやすいです。

・ウドも様々な太さがあります。どの部位にも魅力があります。切り込みを入れて食べやすくしたり、皮を剥かずに歯応えを生かしたりと部位によって工夫する必要があります。

・変色を防ぐために、ウドを水にさらしたりしますが、今回はすぐに揚げるので、油はねを防ぐためにも控えてください。

・豚肉でも美味しいのですが、きつね色に色づく2分ほどで引き上げるため、意外とお肉に火が通っていないことがありますので、まずは牛肉で試されることをお勧めします。

・お肉の量はほんの少しで充分です。多すぎるとただの八幡巻きです。。。

・湯葉で巻きますが、「お肉を湯葉で固定できる程度」巻けば良いです。巻きすぎると空気を含んで膨らみすぎてしまいます。

・揚げ油はきっちりと切ってから包丁で切り分けます。油の逃げ道は両端からしかありません。片方で油を切ったら、そのままバットに立てて置きましょう。反対向けてしまうと油が逆流し、油がうまく切れません。揚げ物の基本です。

・今回は去年の夏に漬けた梅干しの赤紫蘇を天日干しし、細かく砕いた赤紫蘇塩をかけてみました。藻塩、抹茶塩などもお勧めですし、ポン酢でも美味しいです。

## ゆり根のすり流し

材料) 2人分

ゆり根 100g ほど

昆布 1 枚 10g

水 400cc

日本酒 小さじ 1

塩 ひとつまみ

黒胡椒 適量

作り方)

1. 鍋に水、昆布を入れて最低 30 分ほど置く。(前日から用意しても良いです)
2. ゆり根は一枚ずつ外してよく洗い、黒い部分が気になるようであれば包丁でめくる。
3. 1 に 2、日本酒、塩を入れて火にかけ、鍋肌に細かい気泡が出てきたらお昆布を引き上げ、沸騰したら火を弱めて 4 分煮る。
4. 火を止め、火傷しない程度まで冷めたらミキサーなどで滑らかになるまで攪拌する。
5. 鍋に移し、食べる直前に火にかけ、味を整えてお椀に盛り、黒胡椒を振る。

・洋風の味付けにしたい場合は、昆布水を牛乳に変えて作ってもとても美味しいですよ。今回はお湯呑み寄せで牛乳を使ったので昆布水にしてみました。

・もしこってりしてしまったら、水を足してください。意外と少量で濃い味のすりながしになりますよ。