

きのこと白滝、平天の旨煮

材料) 2人分

平てん 2枚

お揚げさん 50g

糸蒟蒻 200g

椎茸 3個

だし 300cc

A=みりん大匙 2、濃口大匙 1 と 1/2、薄口醤油大匙 1

作り方)

1. 平天は端から薄切りにする。椎茸は軸を切り落とし、1cmの薄切りにする。お揚げさんは3cmの長さの薄切りにする。
2. 糸蒟蒻はたっぷりの熱湯で3分ほど茹でてアク抜きをし、ざるにあげてさっと水洗いをし、食べやすい長さに切る。
3. 2を鍋に入れて火にかけて、乾煎りをする。1を入れ、だし、Aを注いでお箸で平らにならし、煮汁がヒタヒタになるまで15分を目安に煮る。



嶋七さんのひら天は見つけると必ず買ってしまいます。



京丹波町は椎茸も美味しい！香り高くて食感も良いのでお肉の代わりにもなるくらい。



糸こんにゃくは下ゆでした後、乾煎りするとこんにゃくの unnecessary 水分が飛んで、おだしの含みが良くなります。キュッキュと音がすれば完了。



1番だし、2番だしを引いたら、ジップ付きの袋などに入れて冷凍保存します。ペットボトルより解凍も早いです。

無花果糖蜜漬け

材料) 作りやすい分量

無花果5個 (最大10個まで増やすことができます。)

水200g

グラニュー糖100g

レモン1個

作り方)

1. 糖蜜を作る。鍋にグラニュー糖、水を入れて火にかけて、沸騰させる。砂糖が溶けたら火からおろし、保存容器に移して冷ます。冷めたらレモン汁を搾る。
2. 無花果を湯むきする。たっぷりの熱湯を用意し、無花果を入れて20秒を目安に加熱し、静かに引き上げて水にさらし、薄皮を剥く。
3. ヘタを切り落とし、縦半分に切り、1の糖蜜に漬ける。
4. 冷蔵庫で1日冷やして味を馴染ませ、お皿に盛り付け、糖蜜を好みでかける。

応用として、サワークリームかクリームチーズ、生クリーム適量に糖蜜で伸ばしてトッピングするのも喜ばれます。



たっぷりの熱湯で湯むき。表皮がずるっとして薄くめくれます。少しトロットするので、糖蜜に漬けると二日もしたら馴染んでくれます。



まずはそのまま味わっていただきたいです。糖蜜をお好みの緩さになるまでヨーグルトやマスカルポーネ、サワークリームに混ぜ込んで添えても。



清潔な保存容器やジップ付きの袋に入れて保存してください。断面萌え。。。

パプリカとイカの黄身和え

材料) 2人分

パプリカ 1個

イカのお刺身 50g (ケンサキやアオリ

イカなどお好みのもの。いかはお刺身のままでもさっと湯引きしても。)

卵黄 1個分 (漬け醤油が多めなので、5個ほど増やしても大丈夫。)

A=濃口醤油 30cc、みりん 20cc

作り方)

1. まず黄身の醤油漬けを作る。Aをコップや小さめの容器に注ぎ入れ、これを漬け醤油とする。卵黄を落とし、ラップをして1日~2日ほど漬け込む。
2. パプリカは170度のオーブンで20分を目安に前面こんがり焼く。途中ひっくり返すと良い。表面が焦げてきて柔らかくなったら取り出し、ボウルに移して冷ます。
3. ヘタ、種、薄皮をめくり、手で好みの大きさに裂く。
4. ボウルに卵黄を入れ、スプーンやゴムベラなどでざっくりと崩す。3、イカを入れて優しく混ぜ、味を見て足りなければ1の漬け醤油を垂らして味を整え、器に盛る。



みずほの卵が美味しいのです！卵はお気に入りのものを見つけてください。必ず作る時は新鮮なもので。

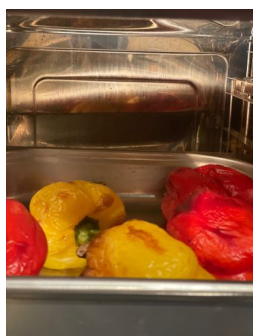


上記の調味料の分量で4~5個漬けられます。間口の狭い容器を選んで。

余った卵白は冷凍してください。解凍してホワイトオムレツやかきたま汁に。



左が2日目のもの。右が3日目。明らかに卵のコツテリ度が違う。お好みのコツテリ度で。



オーブンで焼いてあげると甘くなるだけでなく、薄皮が焦げてめくりやすくなります。



綺麗やのう・・・

大黒しめじと鱧の土鍋蒸し

材料) 2人分

大黒しめじ 2個

生の鱧(骨切りされたもの) 3cm幅のものを4切れ

■鱧出汁の場合■

鱧の骨 2尾分

昆布 1枚 10cm×10cm

水 1リットル

※鱧出汁ではなく、鰹と昆布の合わせだしを使う場合は 400cc

A=日本酒小さじ2、塩小さじ1/2~、薄口醤油適量

三つ葉適量

酢橘 1個

作り方)

1. 鱧出汁を作る。鍋に昆布、水を注いで30分ほど置く。鱧の頭と骨を魚焼きグリルや金網などでこんがり焼き、土鍋に入れて火にかける。沸騰寸前に昆布を引き上げ、沸騰したらアクをお玉などで取り除き、弱火にして表面がふらふらと騒ぐくらいの火加減で15分ほど煮る。旨味が出たら濾す。
2. 小鍋に1を400ccほど注ぎ、火にかける。温まったらAを注ぎ、鱧、大黒しめじを入れ、蓋をして蒸気が出るまで蒸す。
3. 味を整え、三つ葉を加え、取り分けてお好みで手元で酢橘を搾る。



鱧の骨は鱧の身を買ったら必ず付いてきます。ていうか骨が付いてない鱧は買ってはいけない。とまで思ってるほど骨は必要！さび抜きの握り寿司みたいなもんです。焼くというより、コンロの火で乾かしてるイメージ。これで生臭みも抑えられます。



沸騰寸前でお昆布だけ引き抜きます。ここからじっくり旨味を引き出します。味見してみて旨味が弱ければかつおだしと合わせるのもとっても深みが出て美味しい。

シャインマスカットの彩なます

材料) 2人分

シャインマスカット 2粒

大根 150g

セロリ 1/2本

ヤングコーン 3本

パプリカ 適量

だし 400cc

A=薄口醤油大さじ3、米酢・みりん各大匙2

作り方)

1. 保存容器に出汁、Aを注ぎ、冷蔵庫で冷やす。
2. 大根は皮を剥いて銀杏切りにし、塩小さじ1/2(分量外)を振って馴染ませ、しんなりしたらぎゅっと水気を絞る。
3. ヤングコーンは縦半分に切り、さらに食べやすい長さに切り、たっぷりの熱湯で2分を目安に茹でて水にさらし、冷めたらざるに上げる。セロリは斜め薄切りにし、たっぷりの熱湯でさっと15秒ほど茹で、水にさらし、冷めたらざるにあげてきっちり水気を切る。
4. シャインマスカットは軸の部分が茶色い場合は切りとり、薄切りにする。パプリカは縦半分に切り、種をとって食べやすい長さに薄切りにする。
5. 1に2、3、4を入れてお箸などでざっくりと和えて平らにならし、1時間ほど冷蔵庫で冷やして味を馴染ませる。
6. 食べる直前に味見をし、味が足りなければ足して整え、器に盛り、汁を張る。



なますダレはたくさん作って冷凍ストック。解凍したら冷たい状態のところに下ごしらえしたお野菜を漬けるだけ。



うむ。ええ色や。これらのお野菜以外にも、シメジやえのき、おかひじき、ゴーヤ。。なんだって。とにかく彩豊かに、器の中が華やぐような具材を盛り込んでください。



具材を浸すだけでなく、かけ酢としてガラス瓶などに入れて冷蔵ストックするのもできる女風(←?)。

旬のもぎたてコラム

皆様こんにちは！9月のオンラインレッスンをご受講くださりありがとうございます！今回のレッスンはちょっと遊んでみました。私の新しいこと始めたい病がむくむくと顔を出しまして、どういったことが生徒様にとって喜ばれることなんだろうかと日々考えてましたら、ふと閃きました。あ、もし私が生徒さんやったら、食べながらレシピ見れたら嬉しいなあって。手作りのお惣菜がついたレシピを、読み物的な感じにしてご覧いただきながらポイントなど確認してもらえたらどうだろうと。これならハードル低いわ！とコメント付きでたくさんの方にお申し込みいただきました。

お相手してくださりありがとうございます！一つ一つ、レシピを説明させていただきますね。

きのこと白滝、平天の旨煮

これはメインにはならないけれど、副菜として作っておくとおだしの味わいがありがたくて、ごはんとこれだけでも十分満足できるおかずになります。白滝は黒い糸蒟蒻で作ってもいいですし、なんなら板こんにゃくを手綱にして煮ても食べ応えのある煮物になります。きのこは今回は椎茸を入れましたが、エリンギや舞茸にしても味わい深くてきつと美味しいだろうなあ。好きなものを入れて煮てください。私はつい最近まで、関西で言うところの「天ぷら」という名の練り天が苦手でした。練り天ばかりのおでんも苦手。ですが、こればかりふんだんに煮込んだりするのではなくて、効果的に料理に足してあげる感じでちょこっとさりげなく使うと、確実におかずのお味を底上げしてくれるので、我が家の冷凍庫（冷蔵ではなく。）にはいつもストックしてます。解凍せずにすぐに使えますしね。今回は、平天を薄切りにしてます。面白いでしょ。平天を薄切りにって。これは舞鶴の人から教えてもらいました。舞鶴は練り天の名産地。この地の人は練り天を使ってうまく普段のお料理に取り入れて調理していらっしゃるんです。お芋さんと煮たり、お好み焼きに入れたり！揚げ物なのにさらにパン粉をつけて揚げたり！これからもっと、いろんな練り天のお料理考えてみますね。

調理法) 真空袋のまま軽くレンジにかけるか、冷たいままでお召し上がりください。

賞味期限) お受け取り日を含めて2日。要冷蔵。

無花果糖蜜漬け

京丹波町も無花果が出回り始めました。いちじくって花の無い果実って書くんですね、確かに無花果の枝には花らしい花は咲かないけれど、こうやって半分に切ると、中に空洞がありますよね。ここに、私たちが想像している花のかたちとはまた違った花を咲かせているんですって。無花果の農家さんに教えてもらいました。京丹波町のいちじくは赤くならず緑色の皮のまま。いつになったら熟すんだろうとぼんやり待ってたら大変。青い薄皮はとても柔らかいのでこのまま皮を剥かずに糖蜜漬けにしてくださいっても美味しいです。この糖蜜漬け、お水の分量に対して半量のお砂糖が入ってます。この割合

だと2週間くらい冷蔵庫で保存可能。この甘さは前後して下さってもいいでしょう。ですが、これ以上お砂糖を減らすと保存が効きません。秋いっぱいまで持たせたいのであれば、お水とお砂糖は同量にしてあげることで、日持ちします。甘さをお好みに仕上げるか、火持ちさせたいのか。目的に合わせて割合を変えてください。白和え、胡麻和え、肉料理に添えると消化を助けてくれます。

調理法) 袋から出し、そのままお召し上がりください。

賞味期限) お受け取り日を含めて3日。要冷蔵。

シャインマスカットの彩なます

種無しで皮ごと食べられるシャインマスカットは秋のおかずにもってこいです。でもお値段は結構しますから、残暑見舞いで頂戴できたら、よし来た！とばかりに2-3粒拝借して晩御飯に。練りごまで作る胡麻和えに加えたり、天ぷらにしても美味しい。ですが今回は薄切りにしてなますの酸味と甘みに寄り添う感じでさりげなく忍ばせてみました。なのでとても食べやすいです。マスカットの緑を引き立てる大根の白、パプリカの黄色は必ず入れますが、そのほか、しめじや三つ葉などを加えてもいいですね。彩というだけあって、彩豊かに仕上げてください。マスカットの季節が終わったら、りんごも作れます。洋梨も素敵。このなますレシピはいろんな果物にあう配合にしていますので、季節ごとにいろんな果物でなますを作ってみてください。

調理法) 大根は塩で和えてあるだけですので、ギュッと絞ってください。ヤングコーンなどもしっかり水気を切ってください。

マスカットは枝付きにしていますから、外して薄切りにし、すべてをなますダレと和えてお召し上がりください。

賞味期限) お受け取り日を含めて3日。要冷蔵。



大黒しめじと鱧の土鍋蒸し

京丹波町といえば大黒しめじが有名。ひと昔前でしたら丹波松茸が名産だったんですけどね。今はもうどこの山にも生えてないんだとか。でも、「香り松茸味しめじ」っていいですね。味わいはしめじも負けてません。特にこの大黒さんの見た目をしたしめじは食べ応えもあってインパクト大。なので今回は大黒しめじと名残の鱧で土瓶蒸しならぬ土鍋蒸しにしてみました。土瓶はお持ちの方少ないでしょうけど、土鍋ならありますよね。鱧の骨でいいお出汁をとって、鱧のお風呂に大黒さんをどふんとゆったり浸けてあげて、蓋を締めて蒸し風呂でふっくら艶やかにしてあげるイメージ。鱧の旨味としめじの味わいがおだしにじんわり行き渡ったところをごくりと一口。夏疲れした体が喜ぶのがわかります。どうぞ、ほっこりなさってください。

調理法) 袋から出し、土鍋におだしを注ぎ入れてください。今回は鱧はだしの中で加熱して送らせていただきます。大黒しめじを入れて蓋をし、沸騰して蒸気が立つまで蒸し煮にしてください。仕上げに三つ葉と酢橘を絞ってお召し上がりください。

賞味期限) おつゆ、大黒しめじは冷凍庫で10日保存ができますが三つ葉は傷みやすいのでなるべく早めにお召し上がりください。

イカとパプリカの黄身和え

肉厚のパプリカをオーブンで加熱して、薄皮が焦げてパリッとなったところをめくってその下の艶やかでとろりとした果肉の肌を確認して、うむ。と納得してからいただくのが大好きです。南仏に行くとなっぷりのハーブを合わせたマリネを出してくれますが、パプリカはきっと和食にも合うはず！と相性をずっと探していただけにこの組み合わせは我ながらお気に入りです。細長く割いてもいいですし、大きめにして黄身と絡めたりその時の気分どうぞ。黄身醤油漬けは時間と共に水分が抜けてきて、ねっちりと、コッテリと濃厚な黄身醤油漬けになります。すぐに出来上がらないのが難点ですが、醤油に卵黄を落として濃厚にしていく過程も実験的で案外好きな調理法の一つです。酒好きの私は、この黄身醤油漬けをひとたび作ったら、頭からこの存在が抜けず、四六時中、どうなったかな、ちょっとコッテリし始めたかな、ねっちりしたところをきゅうりスティックで絡めて今夜は一杯やるか。いや待てよ、あと1日置いてみてさらに旨味が凝縮されたところを帆立にチョイとのせて紹興酒で流してみるかとか。酒飲み泣かせな調理法なので、若干仕事が捗らなくなるのでご注意ください。

調理法) 袋から卵黄だけをまずは取り出してボウルなどの中で軽く潰してください。そこに具材を絡めます。お好みで袋に残ったお醤油を垂らして味を整えたら完成です。

賞味期限) イカが傷みやすいので出来れば当日中にお召し上がりください。要冷蔵。



9月1週間お献立カレンダー

まず買っておくと便利なもの)

なす 少しかたく身がしまってきますが、煮込んだり、焼いたりできるので買っておくとありがたい存在。

きゅうり きゅうりはこの時期になると農家さんが収穫に追いつかず、くると丸まったきゅうりや、大きくなりすぎたものなど特売になってるので見つけるとつい買ってしまふ。小口切りにして塩を振っておけば生の状態よりも冷蔵庫で鮮度を保ったまま保存できるし、すぐに酢の物や和物にもできる。

茗荷 とにかく何にでも刻んで入れたら夏の体が、やったね茗荷じゃん！って喜んでくれるのがよくわかる。なのでおそうめんのツユに入れるだけじゃなく、お味噌汁、サラダ、冷奴、和物、パスタ、スープ、厭わず何にでもかけちゃって茗荷をとことん楽しむのが私の晩御飯。

オクラ 生か？ さっと茹でるか？ ご家庭によってさまざまだけれど、私はさっと茹でたほうがねばねばが強くなって食べやすいので茹でる派。で、これも買ってきたらネットの中に入れっぱなしで野菜室で保存しているのが一番可哀想な放置の仕方、できたらすぐに熱湯で茹でておく。で、これをお出汁につけていいし、刻んでおつゆに浮かしたって、めんつゆに放り込んだっていい。とにかく、オクラは野菜室で保存、は控えて、その日のうちに仕込んであげると、威力を発揮します。

玉ねぎ 出来れば軒先にでも吊るしてストックしておく玉ねぎほど重宝するものはなくって、朝からザクザク切ってお味噌汁の具にするのは定番の朝ご飯だし、お昼はみじん切りにしてかまぼこと一緒に焼き飯にするのはおばあちゃんの味だし、くし切りにして豚の細切れと炒めておろし生姜、濃口、みりん、お酒1:1:1で味付けしたら即席の生姜焼き。ああ、何も家がないと嘆くことのないように、私は玉ねぎだけはいつも常備しておくようにしています。

モロヘイヤ 今この時期しかないのも見かけたら買っておきます。とはいえ、これもそのままにしておかずにとにかく茹でておきます。水気を切ったら、2つまみほどの塩を振って混ぜておくんです。味がしない程度に。おまじないみたいなもので振ると幾分生より持つ気がします。この塩モロヘイヤで、チキンスープに入れたり、酢の物にしたり、おなか醤油で和えたり。

絹ごし豆腐 9月に入ったらお豆腐の種類を冷奴から絹ごしに切り替えます。理由は暑かったり、肌寒かったり不安定なお天気が続くから。絹ごしで白和えにしたら滑らかだし、お味噌汁の具としても咀嚼しやすいし、今夜は湯豆腐がいいなってときも絹ごしなら使いやすいですしね。

9月12日：焼きなすの皮をめくって3cmの長さに切って冷奴の上に乗せ、お醤油たらり。

9月13日：茹でたモロヘイヤと刻んだミョウガをお椀に入れ、ポン酢とラー油をかけると無限モロ。

9月14日：茹でたオクラを朝のうちにタッパーに入れ、ひたひたのおだし、強めに塩、少しのお醤油を垂らして夕方まで冷蔵庫に入れておく。晩御飯の時に盛り付け、上からたっぷりすぎるほどの鰹節を盛り付ける。

9月15日：ゴーヤを薄切りにして茹でたものとスライスした玉ねぎ、ツナ缶丸ごと1つ、レモン汁多すぎるくらいかけて一味を振ってよく混ぜる。玉ねぎがくたばるくらいにとにかく混ぜる。

9月16日：キュウリ1本を叩いて2cmの長さに切り、塩2つまみをまぶして10分おきます。太香ごま油大さじ1、鷹の爪少し、ニンニク1スライスを炒め、香りが出たらキュウリをさっと炒める。甘くなって美味しいんです。生なのかどうなのかわからないあやふやな程度に軽く炒めるだけ。キュウリのあやふや炒めと名付けさせてください。

9月17日：モロヘイヤとオクラ、どちらもネバネバなのでまな板の上でとにかく気がすむまでドタバタ叩いて粘らせてください。できたら生姜も一緒に刻んでもいいですね。そうしましたら、お醤油で調味しまして、トースターなどでこんがり焼いたお揚げさんの上にかけたらドタバタやった割になかなか上品なおかずが完成します。

9月18日 なす1本を端から1cmの輪切りにしたら、フライパンに入れてサラダ油を大さじ1注いで絡めます。絡んだらようやく火をつけて、じりじりと焼いてください。そうすれば油を吸いすぎず、均一に火が入ります。お皿に盛り付けて薄切りの玉ねぎをてんこ盛りにし、生姜醤油を回しかけてお召し上がりください。焼き野菜のようでサラダ感覚も味わえる不思議なおかずです。