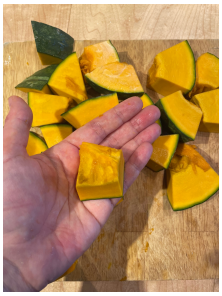
2022 年 9 月第 2 回おうちで味わうレッスン

五感食楽

かぼちゃとりんごのサラダ

材料）作りやすい分量
カボチャ 1/4 個　600g
きゅうり 1 本
りんご 1/2 個
ハム（ボンレスやロースハムなどお好みのもの）3 枚
マヨネーズ 30g
ヨーグルト 50g
練り辛子小さじ 1〜
カルダモン（ホール）2 粒　なければ胡椒やクミンなどお好みのもの
玉ねぎ小 1 個（約 150g）
作り方）

1. カボチャは一口大に切ってワタと種を取り、耐熱皿やポリ袋などに入れてレンジで加熱し、柔らかくする。600w で 9 分が目安。
2. 竹串で皮目を刺し、スッと通ったらボウルに入れて熱いうちにマッシャーなどで潰し、冷ます。
3. 玉ねぎは十字に切ってから端から薄切りにし、たっぷりの水でさらして辛味を取り、ザルにあげて水気を切る。
4. きゅうりは小口切りにしてボウルに入れ、塩小さじ 1/2(分量外)を入れて馴染ませ、しんなりしたら揉んでぎゅっと絞る。
5. りんごは 8 等分にくし切りにし、種を取って皮付きのまま端から薄切りにし、酢水につける。
6. カルダモンは薄皮を剥いて中身を取り出し、包丁で粗く刻み、ボウルにヨーグルト、マヨネーズ、辛子と共に入れて混ぜる。
7. 2 に 6 を入れて滑らかになるまで混ぜ、水気を切った 3、4、5、手でちぎったハムを入れてざっくりと混ぜ、器に盛る。



かぼちゃは一口大。これくらいの大きさに切ります。ラップをかけず、レンジで水分を飛ばす気持ちで。



力を入れず潰して、抵抗があるものは無理に潰さず、改めて 3 分ほど加熱して。熱いうちに潰して水分を飛ばすことも大切。マッシャーがなければフォークがいいでしょう。

2022 年 9 月第 2 回おうちで味わうレッスン

五感食楽

焼きナスと蓮根とかぼすのスープ

材料）4 人分
なす 2 本
蓮根 150g
A＝水 1 リットル、日本酒大さじ 1
豚ひき肉 100g
薄口醤油大匙 1
塩小さじ 1
生姜 5g 千切り
かぼす適量
作り方）

1. 蓮根は皮を剥き、ミキサーか包丁で粗く刻む。
2. 鍋に A、ひき肉を入れてお箸などでよくほぐしてから火にかける。
3. 沸騰したらアクを引き、1 を入れて火を弱めて 5 分ほど煮る。
4. 煮ている間になすを焼く。魚焼きグリルや金網などでこんがりと皮目を焼き、火を通す。熱いうちに竹串などを使って皮を引っ掛けてめくり、角切りにして 2 に入れ、薄口醤油、塩、生姜を入れて味を整え、火を止める。
5. お椀に注ぎ、お好みでかぼすを絞る。



火にかける前にお箸でよくほぐす。ダシは使わず、お水と豚肉だけで作るスープは意外とスッキリとした後味で晩夏の体が喜ぶ。



しっかりとアクが引けたら蓮根を加える。私は時短で極小のフープロを使ってます。案外便利です。



強火の遠火で焼くことで遠赤外線でナスの芯まで優しく火が通ります。私は金網の上で焼くのが好きですが、トースターでも。



うまく焼けた時は、ナスの皮をむくと、バナナの果肉の肌のような質感に。香ばしさがスープに加わって美味。

2022 年 9 月第２回 おうちで味わうレッスン

五感食楽

ぶどうと豚の漬け焼き

材料）1 人分
豚肉テキカツ用 1 枚
塩 1 つまみ
葡萄（お好みの葡萄）5 粒
A＝濃口醤油・日本酒・みりん各大匙 1
玉ねぎ 1/4 玉
サラダ油大さじ 1
作り方）

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、表面に塩を振って手で馴染ませて 10 分ほど置く。
2. 玉ねぎは 5㎜ 幅に切る。葡萄は茎から外し、切り口のところを包丁で切り落とす。
3. ジップ付きの袋や真空袋に 1、2 を入れ、A を注いで空気をできるだけ抜いて口を締め、半日～2 日ほど冷蔵庫で寝かせる。
4. 焼くときに袋から具材と漬け汁に分ける。フライパンにサラダ油を注いで弱火にかけ、具材だけを入れて焦げないように気をつけながら豚肉、玉ねぎ、葡萄を焼く。
5. 豚肉に火が通り、玉ねぎがとろりとし、葡萄の皮が弾けたら 4 の汁けを注ぎ入れ、とろりとして全体が馴染んだら火を止める。
6. お皿に豚肉を盛り付け、玉ねぎを添え、葡萄を散らし、タレをかける。



筋を断ち切る必要はない。一口大の大きさにあらかじめ切って漬けておくまでしておくと、あとは焼くだけ。



ジップ付きの袋に入れて半日～5 日ほど保存できるので作り置きしておくと便利。いずれも冷蔵庫で。ぶどうの種類は２－３種入れても味わい深い。中の空気は極力抜くように意識して口を閉めると幾分日持ちがする。



漬け込み時間はお好みで。袋の中で具とタレにざっくりと分ける。具だけをとにかく弱火でじっくり焼いていく。中火で焼くと焦げるだけで中まで火がうまく通らない。



具全体がいい感じに火が入ったら、袋に残っているタレを注いであとはお好みのとろみになるまで煮絡めるだけ。鶏もも肉でも代用可。

2022 年 9 月第 2 回おうちで味わうレッスン

五感食楽

サーモンと牛蒡の煮込み

材料）作りやすい分量
生サーモン 6 切れ　600g
ごぼう 200g
日本酒 200cc
水もしくは二番だし 1000cc
九条ネギ 2 本
生姜千切り 10g 途中で入れる
米味噌 50g
作り方）

1. 生サーモンや魚は食べやすい大きさに切る。切り身でもぶつ切りでもどちらでも作れます。魚が重ならない大きめの鍋に並べる。
2. ごぼうはささがきにし、1 の魚の上に散らす。
3. ごぼうが被る程度の水、もしくは二番だしを注ぎ、火にかける。沸騰したらアクを引き、表面がふらふら騒ぐくらいの火加減にして 15 分ほど煮る。
4. 生姜、米味噌を加えて溶き入れ、さらに 10 分ほど弱火で煮る。
5. ごぼうに火が通り、煮汁がとろりとしたら火を止める。
6. 食べる時に必要分を鍋に入れ、ネギを散らし、火にかける。温まり、ネギがしんなりしたら火を止め、お皿に盛る。



沸騰したらアクをきっちり引く。煮魚を作る時の鉄則です。骨つきの魚で作る時は水で煮て、切り身で作る時は 2 番ダシを使うといいでしょう。1 番ダシでもいいですが、魚くさい仕上がりになることも。



途中で生姜の千切りを加えますが、皮があれば初めから入れておくと臭み抜きに使えます。



セロリの葉、ネギの青い部分や根っこ、ニンニク、生姜の皮など常にまとめて冷凍庫にストックしてます。解凍せずにそのまま煮物にドボン。



ある程度煮えたら煮汁をすくい取り、そこにお味噌を溶き入れて戻します。
とろりとするまで煮ると美味しい。焦げないように注意して。



5 まで作っておき、冷蔵庫で 4 日ほど持ちます。必要分だけ小鍋などに移し替え、上におネギを散らして再加熱。

2022 年 9 月第 2 回おうちで味わうレッスン

五感食楽

ひじきとキャベツのナムル

材料）作りやすい分量
キャベツ 300g
乾燥ひじき 30g たっぷりの水で戻す
きのこ（椎茸なら 4 つほど、エリンギなら 1 本）
セロリ 2 本
にんじん 50g
サラダ油大匙 1
ごま油大匙 1
塩小さじ 1
炒りごま大さじ 1
鷹の爪適量　（みじん切り）
作り方）

1. キャベツは芯を避けて千切りにし、ボウルに入れる。塩をまぶし、手で軽く揉んでしんなりさせる。水気が出るほど揉む必要はないです。
2. ひじきは水気を切り、たっぷりの熱湯でさっと茹で、ザルにあげて冷まし、1 に入れておく。
3. きのこは薄切りに、セロリは斜めに薄切りに、にんじんは千切りにする。
4. フライパンにサラダ油を注いで熱し、3 を一気に炒める。軽くしんなりしたら火から下ろす。
5. 熱いうちに 2 に入れ、ごま油、炒りごま、鷹の爪を入れてよく混ぜ、足りなければ塩を足して味を整え、お皿に盛る。



キャベツに塩を振って軽く揉みますが、きゅうりもみのように水気が出るまで揉むというより、少ししんなりさせてみずみずしくなったらそれでオッケー。後から入れる具材や熱でさらにしっとりするのであまり揉みすぎない。



すべての具材を一度に炒めて大丈夫。様々な食感を楽しみたいので、時間差で炒めていく必要はないです。コリコリ、シャキシャキなどを味わいます。



熱いうちにキャベツのボウルに入れてよく混ぜる。この時、できれば手の感覚を頼りに全体が馴染んでいくのを感じながら優しく和えてあげると、うまくまとまります。お箸では成せない。

2022年9月第2回おうちで味わうレッスン

五感食楽

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けました。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くださいね。

ぶどうと豚の漬け焼き

今ぶどうがいろいろ出回り始めてます。京丹波町も龍宝だとか黄王だとか聞いたこともない巨峰系やマスカット系のぶどうがた〜くさん！種無しがみなさんに喜ばれるみたいですが確かにぺぺっと吐き出す必要ないですもんね。でも、ぶどう好きには、やはり旧式の、種有りの方が断然美味しい！とのこと。確かに比べてみると、食べにくいんだけどお味は種有りの方が美味しいかも。とはいえどちらをお使いになっても構いません。あるもの１種でいいので入れてみてください。漬け込むほどに、酵素のおかげで美味しく豚肉が焼けますよ。

賞味期限）お受け取り日を含めて2日。要冷蔵。

ひじきとキャベツのナムル

葉物、根菜、きのこ、バランスよく混ぜ合わせたナムルはこれだけでボリューム満点のおかずになることでしょうね。これに合わせてあとはコロッケだとか、焼き物が１種あれば十分かと。ひじきは祝島の釜炊きのミネラルたっぷりのひじきです。汚れやゴミが付いていることもあるんで流水でよく洗うこと、茹でている時、火を通しすぎないよう、様子を見て味見も大事。ひじきではなくわかめでも。あ〜春とかきっと爽やかでしょうね。やってみようっと！

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。

かぼちゃとりんごのサラダ

なんの変哲も無いサラダのようですが、やるたびに奥が深いサラダやなあと感心します。かぼちゃの水分の抜き方、野菜の切り方、加え方、和え方。
一つ一つ大事な作業です。案外慌ててやったり、心ここに在らずで作ったりすると美味しさ半減するように思うんです。

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。

2022 年 9 月第２回 おうちで味わうレッスン

五感食楽

焼きナスと蓮根とかぼすのスープ

これ実は苦肉の策でして、本来はおナスを生で切ってお汁で煮る予定だったんです。何を思ったのか焼きなすが食べたかったのか。。とにかく焼いてしまったんですよね。仕方なく加えてみたら香ばしくて、呑みたくなるお汁が完成しました。案外とんちんかんなことしでかした方が面白いレシピが出来上がったりするように感じるなあ。

調理法）カボスは絞ってあります。袋から出し鍋におだしを注ぎ入れてください。熱々をどうぞ。

賞味期限）お受け取り日を含めて 3 日。要冷蔵。

サーモンと牛蒡の煮込み

今日は特別につばすも手に入ったのでどちらも加えてみました。より複雑な味に仕上がっていると思います。骨つきのものはそれだけでダシが出るので水、骨なしであれば２番だしくらいで十分なんです。だしばかりに頼るんではなくて、自分の持ってる旨味を引き出してあとはお味噌をとき入れるのみ。

シンプルながらも魚の美味しさが味わえるレシピです。今日はごぼうを入れましたけれど、人参やセリなど、これから加えていってもいいでしょうね。

調理法）鍋に全て入れ、弱火にかけます。沸騰したらネギを散らしてあとはお好みの加熱時間で。

賞味期限）魚は早い方が美味しいです。

2022 年 9 月第２回 おうちで味わうレッスン

五感食楽

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）

まこもだけ

あまり使い慣れてない人も多いでしょうけれど、タケノコの食感にも似ててクセもなくて案外使いやすい食材です。以前台湾に料理修行の際に先生が薄皮をむいてアルミホイルに包む時にバターをひとかけら落としてオーブンにポイと入れ、雑談をしている間に焼けたところを手渡してくれて感動したのを覚えてます。以来、私はこの食べ方が気に入ってます。

しいたけ

京丹波町は椎茸の産地。いいのを選んで多めに買って冷凍してます。かつおダシとくつくつ煮て、ミキサーにかけたら即席のすり流しに。秋に重宝するでしょう。

山芋　東洋医学ではあらゆる食材の中で山芋が一番のスーパーフードなんだとか。ねばねばが食べたくなったらすりおろしてここに納豆と卵黄１個、高知で手に入れたあおさ海苔を入れてお醤油を垂らし、気がむくまで練ったものをご飯にかけるのが好きです。

里芋

この時期、浜詰の里芋が出回るのを待ちます。ようやく出てきましたので１０月のオンラインで使いたいと思ってます。きめ細かで、旨味があって、里芋といえばこれというブダンドの一つです。冷たい油の中に入れて弱火でゆっくり時間をかけながら中まで火を通す単なる里芋の素揚げが好きです。つまりシンプルであればあるほど里芋らしさが味わえて良し悪しが顕著に表れるように思います。

卵

端境期のこの時期は通年あるものに敢えて目を向けてみるといいと思います。卵はいつでも手に入りますが単調になりがちなのも事実。ですがここに七味や生姜などの香辛料を加えてみるとまた違った卵の魅力を知れて、改めて卵ってスゴって感動したりできます。いつもの卵焼きにほんのすこしのおろし生姜を添えてみるだとか。卵かけ御飯に七味だとか。

乾燥湯葉

京都は美山の静家湯葉さんの乾燥湯葉はいつもストックして切らさないように心がけています。これが結構便利でして、お味噌汁はもとより、水で戻して色ご飯に加えるだけでも見事は湯葉ご飯の出来上がりですし、レタスサラダのトッピングにするとハムなど必要ありませんし、茹でたほうれん草に混ぜ込んでおかかとお醤油だけでもご飯おかずとなります。あ、そろそろ注文しないと。

2022 年 9 月第２回おうちで味わうレッスン

五感食楽

9 月 19 日：ダシ 400cc、薄口醤油とみりん大さじ１、片栗粉大さじ１を泡立て器でよく混ぜてから火にかけ、とろりとしたら水で戻した乾燥湯葉を入れ、沸騰したら卵をとき入れると湯葉あんかけの卵とじ。

9 月 20 日：里芋 6 個を皮をむいてかぶる程度のダシを注いで砂糖と日本酒が大さじ１、竹串が刺さるまで火にかけてから薄口醤油を風味付け程度に注いで５分ほど煮ます。里芋の淡煮。

9 月 21 日：椎茸は石づきを取ってその石づきはベランダで陰干しして煮物に入れるといいお出汁が取れる。傘の部分は金網で焼いてから食べやすい大きさに切り、お醤油を小さじ１まわしかけて粉ガツオを振ってよくまぶすように和えます。ここにおろし生姜と小口ネギを添え、冷酒をつけてあげると誰もが喜びます。熱々もいいですが、冷えてもいいのでお弁当のごはんの角に置いたりするのが好きです。

9 月 22 日：まこもだけは薄皮をむいて、椎茸は 1 cm の薄切りにします。サラダ油大さじ１を熱したフライパンで両者炒め、まこもに火が通ったらポン酢をじゅわとまわしかけて少しだけに絡めます。一味をふうわりとかけて火を止め、器に盛り付けます。あとは小口ネギを添えるだけ。

9 月 23 日：卵 3 個にダシ 100cc、薄口醤油小さじ１、塩２つまみ、片栗粉小さじ 1/2 をよく混ぜ合わせて大さじ２のサラダ油を熱したところに注ぎます。あとはひたすら回し加熱してグジュっとしたところをご飯にのせて食べるのは最高です。

9 月 24 日：山芋は皮付きのまま 1cm の幅に切って両面こんがりするまで金網や魚焼きグリルで焼きます。あとは醤油たらり、レモン汁たらりくらいがちょうど良いです。

9 月 25 日　：里芋は皮付きのまま水から茹でて皮をむき、潰します。ここに塩を２つまみほど入れて油大さじ１を注いだフライパンにお焼きのように置いてこんがりしたら完成。あとはバター醤油で食べてもいいし、チーズを溶かしてもいいし、キムチを添えたりしても面白いしパンケーキのよう。うまくまとまらない場合のみ、片栗粉を少し加えて焼きなおしてもいいでしょう。