

牛肉と根菜の煮物

牛肉細切れ 200g

糸こんにゃく 200g

万願寺唐辛子 2 本

牛蒡 1/3 本

人参 1/3 本

白ネギ 1/2 本

玉ねぎ 1/4 玉

生姜千切り 5g

サラダ油大さじ 1

だし 200cc

日本酒大さじ 2

A=みりん大さじ 4、濃口醤油・薄口醤油各大さじ 2

作り方)

1. 糸こんにゃくは熱湯で 5 分ほど茹でてアク抜きをし、ざるにあげて水気を切り、食べやすい長さに切る。
2. 万願寺唐辛子はヘタを切り落とし、食べやすい大きさに切る。人参は 3cm の長さの棒状に、牛蒡は斜め 1cm の厚さに切る。白ネギは斜めに薄切りに、玉ねぎは 1cm の幅に切る。
3. 鍋に 1 を入れて火にかけ、乾煎りをする。水分が飛んだらサラダ油を注いで 2 を入れて油が回るまで炒める。
4. 牛肉を入れてよく炒め、火が通ったら日本酒を注いで一混ぜし、出汁を注ぎ、A を加えてよく混ぜ、中火に近い弱火で 10 分を目安に煮る。途中、生姜を加える。
5. 味を見て整え、冷ます。



←糸こんにゃくは乾煎りして水っぽさを飛ばすと、お出汁や調味料の入りがグンと良くなります。



←全ての野菜を投入し、全体がしっとりと、艶っぽく、油が回るまで炒めます。



←お肉を最後に投入し、きっちり火が通ったら臭み抜きにお酒。
その後、お出汁、調味料と続けて加えていきます。



←色褪せれば褪せるほど美味しそうに見えるマジック・・・
冷えててもご飯が炊きたて熱々であれば問題なし。

根菜と半干しトマトのマリネ

材料)

お好みの根菜（人参、牛蒡、ジャガイモなどお好みのもの）適量

ミニトマト 10 個

ホワイバルサミコ（なければお酢に少しお砂糖を足すと良い）大さじ 1

オリーブオイル大さじ 1

塩ひとつまみ

黒胡椒適量

作り方)

1. トマトはたっぷりの熱湯で 20 秒を目安に茹で、水にさらしてザルにあげる。
2. ヘタ、薄皮を剥き、縦半分に切ってクッキングシートを敷いた耐熱皿に並べ、100 度に熱したオーブンで 1 時間を目安に加熱する。
3. 水分が飛んだらオーブンから取り出し、そのまま冷めるまで置く。清潔なタッパーなどに入れて冷蔵庫で保存する。
4. 6 切れほどをボウルに入れ、ホワイバルサミコを注いで塩を加え、スプーンなどでよく混ぜる。オリーブオイルを注ぎ、更に混ぜて乳化させ、黒胡椒を振る。
5. 根菜をオーブンで焼くか、フライパンで焼いて 4 に入れ、よく混ぜてお皿に盛る。



←いくつか皮がめくれているかも。そうなったら水にとります。



←ヘタを取って薄皮を剥き、縦半分に切って種は取らずにクッキングペーパーを引いたバットや耐熱皿などに並べます。

なんか工作感きらいじゃない。



←根菜は揚げるかオーブン、フライパンで焼くのが美味しいなあ。今回はオーブン。

お塩を適量振って、オリーブオイルをまわしかけて加熱しました。最近お塩は指で摘むより卓上のほうが手を汚さないから気に入ってます。



←これで 1 時間。もう少し加熱しても。

100 度で加熱したら、余程のことがない限り焼けすぎたり焦げたりはないです。お好みのドライ感を見つけてください。

なすのしぎ焼き イチジク味噌

材料) 2 人分

なす 1 本

四角豆 2 本

サラダ油大さじ 1

イチジク 5 個 約 400g

味噌 (赤味噌か米味噌) 200g

砂糖大さじ 5 ~

作り方)

1. イチジクはヘタを取り、くし切りにして皮ごとフードプロセッサーに入れて攪拌し、ピューレにする。(少し荒く砕くのも美味しい) 味噌を加えて更に混ぜ、馴染んだらここで味を見て、必要な甘さになるまでお砂糖を加えて、様子を見ながら砂糖を少しずつ加える。
2. 馴染んだら、お鍋に移し、弱火にかける。ゴムベラでよく混ぜ、ポコポコと噴いて砂糖が溶け、ツヤが出てきたら味見をし、火を止める。清潔な容器に入れて保存する。
3. なすはヘタを取り、食べやすい大きさに切ってフライパンに入れ、油を注いで絡めてから火にかけ、じっくりと中まで火を通す。
4. 四角豆はヘタを切り落とし、2 分を目安にたっぷりの熱湯で茹で、冷水にさらして色止めし、水気を切って食べやすい大きさに切る。
5. お皿に 3、4 を置き、2 を適量かける。



←イチジクはピューレ状に、もしくは包丁で粗めに叩くだけで



←イチジクピューレと味噌を一緒に混ぜたらすぐに砂糖を入れずまずはここで舐めてみて、しょっぱみを確認してからお砂糖を投入します。
不思議なんだけど、ある程度甘くした方がイチジクの香りが引き立つ気がします。お味噌の種類は問いません。塩分濃度が違うので、砂糖の分量はレシピを目安に前後加減してください。



←お鍋に入れて火にかけたら、鍋肌、鍋底が焦げやすいのでこそげるように混ぜます。ツヤが出てきた。お味噌は 3 週間ほど保存できますよ。



←しぎ焼きとは油で焼くこと。
油と絡ませてから 180 度のオーブンかフライパンで焼いてください。

2022 年 10 月第 1 回 おうちで味わうレッスン



ケンサキイカと秋野菜の生姜胡麻和え

材料) 2 人分

ケンサキイカ 100g ほど 下処理されて食べやすく切ったもの

秋野菜 (ほうれん草、インゲン豆、椎茸などお好みのもの) 適量

おろし生姜小さじ 1

A=濃口醤油・だし各大さじ 1

すりごま小さじ 2

作り方)

1. お好みの秋野菜を熱湯でサッと茹で、水にさらし、食べやすい大きさに切る。
2. ケンサキイカはたっぷりの熱湯で白くなるまでサッと茹で、ざるにあげて冷ます。
3. ボウルにおろし生姜、A を入れてよく混ぜ、お好みの分量のすりごまを加えて衣とする。
4. 3 に 1、2 を加え、お箸で優しく和え、お皿に盛る。



←生姜、ゴマ、醤油、出汁。この組み合わせ、覚えておくとめっちゃくちゃ使えますよ。
焼いた鶏肉とか白身魚にかけても。



←とても美しい緑。ツルムラサキってタイプが二種類あって、
長い軸が付いている場合はこんな感じで外して軸は 2 分、葉は
20 秒を目安に茹でます。



←太い軸はさらに縦半分に切ってあげると食べやすいです。
ちょっとした手間が美味しさを呼ぶと信じてます。



←大きな葉っぱだけ売られてるツルムラサキは葉の太い葉脈だけを
切ればいいです。これも軸 2 分、葉は 20 秒で。



←椎茸の軸は取り外して、もったいないから冷凍してるんです。で、これとお出汁で火が通るまで煮て、
ミキサーにかけてすり流しにしています。あー捨てなくてよかったって顔をほころばせながら飲んでます。

豚肉と渋皮栗の煮込み

材料) 作りやすい分量

豚肉ブロック (ウデ、肩ロース、バラ お好みの部位) 500g

塩小さじ 1/2 (豚肉の表面に馴染ませる用)

玉ねぎ 1 個

渋皮栗 (渋皮煮を作る過程で割れてしまったものや傷ついたものなど) 4 個

ローリエ 1 枚

塩小さじ 1 (味付け用)

黒胡椒適量

作り方)

1. 豚肉の表面に塩を振り、手で馴染ませて 1 時間ほど置く。
2. フライパンに油をひかずに熱し、1 の脂の部分からじっくりと焼き、脂を引き出す。しっかりと焼き色がついたら全ての面をこんがりと焼く。
3. 圧力鍋に 2、皮を剥いた玉ねぎを入れ、ひたひた程度の水を張って蓋をし、火にかける。ピストンが上がり、圧力がかかったら火を弱め、15 分を目安に加圧する。時間になったら火を止め、ピストンが落ちるまで置く。
4. 具 (豚肉、玉ねぎ) と茹で汁に分け薬味は捨ててそれぞれ冷ます。豚肉は手で持てる温度になったら細かめに裂く。玉ねぎは包丁で粗みじんにする。茹で汁は冷めたら冷蔵庫に入れてしっかりと冷やし、脂が板状になるくらいまで固まったら脂だけ網じゃくしなどで取り出す。
5. 渋皮栗を手で割るか包丁で荒く刻む。
6. 鍋に 4 の具、5、ローリエを半分に折って入れ、ゆで汁をひたひた程度注いで塩で味付けし、5 分ほどとろりとするまで煮る。仕上げに胡椒を振り、お皿に盛り付ける。



2022 年 10 月第 1 回 おうちで味わうレッスン



←脂を出し切るように、まずは脂から焼きます。なんかもう豚肉の素揚げ状態にまでなりますよ。

♡豚肉の部位はお好みのものを。

ウデは肩より味が濃く、バラより脂が少ないよとお肉屋さんに教えてもらって以来、ウデー筋。



←豚肉の臭み抜きにドドンとまるごと一個、玉ねぎ。いいのいいの、後ほどこれ、刻んで具にしますから。



←こゆこと。



←うわ〜すごい脂。これくらいカッチリ冷え切るまで結構時間はかかります。このレシピは時間の余裕のあるときに。



←指でほろほろほぐれるくらい柔らかく茹でました。圧力鍋で 15 分、普通のお鍋だと 1 時間半くらいを目安に。ほぐし身は冷凍できますよ。



←ここまで来たらちょっとほっとする。全ての具材を入れてとろりするまで煮るだけ。味付けは美味しいお塩を入れるだけ。でもここにカレールー入れても美味しいんですよ〜。



←ローリエは入れたほうが断然風味がついて美味しい。湯気もご馳走ですねえ。ってレンズ曇りすぎですね。

栗の渋皮煮

1 キロの栗に対して 1.5 リットルの水を火にかけ、沸騰したら火を止めて栗を入れ、冷めるまで置く。包丁を使って鬼皮をぐるりとめくる。

鍋に栗、かぶる程度の水、重曹小さじ 1 を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて 10 分ほど煮る。水を少しずつさしながら冷まし、手で拾えるくらいになったら栗を取り出して、指の腹を使って浮いている皮を優しく指の腹などでこすりながら取る。つるりとしたら鍋に戻入れ、重曹を入れて同じ作業をもう一度する。2 度作業ができれば鍋に入れ、かぶる程度の水を張り、沸騰したら火を弱めて 20 分を目安に茹でて重曹抜きをし、なおかつ柔らかくなるまで茹でる。（※この時点で崩れたもの、皮がめくれたものだけをよけておき、これを今回のお料理やおかずの煮込みなどに利用する。）

別の鍋に 1.5 リットルの水に 750g のグラニュー糖、バニラビーンズ 1 鞘（なくても良い。）を入れて泡立て器でよく混ぜてから火にかけ、沸騰したら栗を入れて弱火で 15 分ほど煮る。火を止め、冷めるまで置き、清潔な容器に入れて保存する。1 週間くらいに味が染みて食べごろとなります。



←包丁を使って底の部分を薄くめくり、その傷をきっかけに鬼皮をぐるりとめくる。



←重曹を入れて 10 分茹でる。水を注ぎながら茹で汁を冷まし、指でこそげるように表面を磨きます。これを 2 回繰り返します。すんごいアク！



←バニラビーンズは縦半分に裂いて中の種をこそげてシロップに加えて。



←この渋皮煮はお砂糖が控えめなので日持ちは 3 週間です。
お正月のおせちに入れたい場合は、水と同量のグラニュー糖を入れることで保存性が高まります。

旬のもぎたてコラム

皆様こんにちは！10 月も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！

先月、ふと思いつきでやってみたお惣菜をお送りするオンラインレッスンでしたが、ありがたいことにあら！思っている以上にご注文頂けて、一人喜んでいるこひらです。できたら、単に食べてレシピ確認してもらうんじゃなくて、ちゃんとポイントを捉えてもらうために焼いたり、和えたりなど少しお料理教室気分も味わってもらえるように工夫してます。コラムも次回は四コマ漫画になっているかもしれないし（？）、カレンダーも日記になってるかもしれません w 何れにしても、理想を求めて色々チャレンジ！していきます。もっとこうやったらいいのにな！なんて願い事あればおっしゃってくださいね！みなさんで新しいオンラインレッスン、より良くしていけたらいいな～。今後ともよろしくお願い致します！



牛肉と根菜の煮物

この主役はお肉ではなく色とりどりのお野菜たちです。椎茸や舞茸なんかも入れていいかも。今ならまこもだけとか人参と同じような切り方したり。つまりは、いろんな歯ごたえのあるお野菜を主役にして作れるおかずなんです。おうちで食べるヘルシーなおかずとはいえ、お肉がちょこっと入ってたらなんか嬉しいじゃないですか。そんな感覚でお肉はちょい役。で、あとはいとかんちゅるとすすれたら、あ～なんかこの一品でおかず完結やんって満足できるんですよね。いいところは、お肉が少なめなんで、冷えてちょっと硬くなっても食べやすいこと。冷えてるくらいの方が味が馴染んで、これを熱々の新米とドッキング（古いですか）させてそこをガツンとかっ食らってください。このおかずにお上品さは必要ありません。

調理法） このまま封を開けてお召し上がりください。

賞味期限） 22 年 10 月 18 日 要冷蔵。



根菜と半干しトマトのマリネ

お庭で干し野菜を作るのが夢でしてこの夏、いろんなものを京丹波町で干しました。お天道様と澄んだ空気のおかげで、お大根とかとても上手に干せるんです。調子にのるとあれこれ図に乗る性格ですから、スイカの皮も干したら、夜中に黒光りするものがあると覗いてみたら無数のクワガタがクワガタビジネスができるほど群がっていて恐ろしくなっちゃって夏場に庭で干すのは諦めました。そこでオーブンの登場です。あまり今までオーブンを使ってきませんでしたが見直しました。これが案外便利でして、夏場のお台所で長時間コンロを使うのはのぼせて仕方ありませんがオーブンだと熱がお部屋にこも

らないのでこの夏は実験的によく使いました。特にこの干し野菜はオーブン料理にぴったりですね。100度の温度でいろんなお野菜を干しました。ゴーヤに人参の尻尾、ごぼうの皮。水で戻してお出汁で煮込めば生とは違う味わいです。で、トマトですけど、とても美味しいミニトマトを見つけて作ってみたんですが味が凝縮されている割に皮が残るんですね。ですのでちょっと手間なんですけれど、一度湯せんして薄皮を剥いてから半割りにして切り口を上にしてオーブンへ。「やれやれ、手が焼けるなあ」って口にしながら作業するんですが、完成したらそんな苦労も忘れますよ。冷めたら保存容器に入れて冷蔵庫で10日、冷凍庫なら2ヶ月ほど美味しく保存できますが、なみなみとオリーブオイルや米油などで満たして冷蔵庫で3週間ほど持ちます。どちらでも便利に使えます。

調理法) ボウルにタレを注ぎます。具材を少しずつ入れて優しく絡めてください。

賞味期限) 22 年 10 月 18 日 要冷蔵。

なすのしぎ焼き イチジク味噌

もうなすがそろそろ種を持ち始めて、皮も固くてアクも強いので包丁で切るとすぐに変色してくるんですが、この時期のなすだからこそのお料理でしょう。油で皮を柔らかくするように焼き、油となすをまとうせることで生では得られないコクが生まれて、夏のなすとはまた違った美味しさがあるので今の時期のなすが好きです。このコクに合わせるのはイチジクのお味噌。夏の終わりくらいかなあ。近所の酒屋さんが「もう腐るほどあるから、もらってもらえへん？」と籠一杯に入れて抱えて持ってきてくれました。しかもあまり甘くない中途半端なものを・・・(失礼やな!)。追熟させている間にアリンコが寄ってくるのもなんですから、イチジクが持っている香りを味噌と混ぜ込んで、9月10月でしか楽しめないお味噌に仕上げました。おかず味噌のような、はたまたジャムのような。熱々のおなすに塗って、ご飯にチョイと乗せて、脂っこいお肉を焼いた上に塗ってもいいし、焼いたお芋さんと和えたり。秋を絡める気持ちで。作ったら、清潔な保存容器に流し込んでおけば、お味噌のおかげで3週間から1ヶ月くらい持ちます。お試しください。

調理法) おなすは食べ易い大きさに切って火が通るまで油で焼いてください。イチジク味噌は袋から出し、そのままお召し上がりください。

賞味期限) 22 年 10 月 18 日 要冷蔵。

ケンサキイカと秋野菜の生姜胡麻和え

京丹波町に来て海が幾分近くなって魚が身近になりました。特にイカは冷凍庫にいつもストックしてます。「イカ、上がったんですけど要ります？」水産会社さんから連絡が入るといただくんですけどこれが結構な量で、もうさばくの面倒臭いので、1 食分ずつイカを丸ごとポリ袋に入れて冷凍してしまってますが、ポリ袋ごと水につけておいたら、なんか他の作業している間に溶けてくれるのでここでようやくさばいて焼きそばに、天ぷらに、煮物にするんです。とても便利です。今回は生姜じょうゆで頂きましょうかね。秋野菜は椎茸、ツルムラサキにしてみました。秋やなあ。菊菜やほうれん草などを茹でてでもいいですね。安価なものなら茹でもやしとかも美味しそう。はい、つまりはこの生姜醤油は何にだって合うんですよ。さっぱりして秋の夜長の晩酌にぴったりですね。いい夜、過ごしてください。乾杯。

調理法) ボウルにタレを入れ、様子を見ながら少しずつ具材を入れて優しく和えてください。今回は、ツルムラサキと椎茸で作りました。

賞味期限) イカが傷みやすいので受取日当日にお召しあがりください。

豚肉と渋皮栗の煮込み

なんとも手間のかかった料理なんですけれど、この「おうちで味わうレッスン」だからこそお教えできるレシピだなあ！と一人悦に入ってます。せっかく上手に煮込んだ豚の角煮をほぐすなんて！と突っ込まれそうですが、あの豚の角煮も時に、うううお、重い、、、脂身が、、、と胃腸をさする年齢になりました。情けないことなんです。しかしながら手でほぐしてふわふわにしてみたらこれが軽やかで途端に食べやすくなるんですよ。不思議なものです。栗の渋皮煮も、傷をつけずに剥いてはいてもやっぱり手元が狂って失敗することもあります。煮ている間に崩れたりも。ですがそこでハイ、終わり。じゃなくってじゃあ崩れたら崩れたなりの活かし方ってあるやろと食い意地が生む未知なお料理ってあるんですね。それがこのお料理な訳です。弱っていく胃袋と値打ちの低い崩れた渋皮栗の融合。お口に合えば嬉しいです。

調理法) 封を開けて容器に移し、ラップしてチン。もしくは小鍋で温めてください。

賞味期限) 22 年 10 月 18 日 要冷蔵。

10 月 1 週間献立カレンダー

まず買っておくと便利なもの)

酒盗

かつおやマグロのはらわたを塩漬けにしたもの。小瓶に詰まって要冷蔵で売られています。成城石井だったら容易に手に入るかと。私は高知に行ったらかつおの酒盗を見つけでは買うようにしています。このまま小鉢に入れてお箸で少しつまんでは、お酒でちびちびやると最高で、いくらでも盃が進んでしまうので大変なんですけれど、これを調味料として使うことをお勧めします。いつもの塩、お醤油の代わりに使うんですが、旨味がプラスされてパシッと美味しく作れます。ナンプラーとかよりクセがないので、和食には結構なんでも合いますよ。きんぴら、炒め物、胡麻和え。オリーブオイルでゴーヤを炒めて酒盗で味付け、なんてこの夏何回作ったかしら。それこそビールが進んで困りましたけれど。

むき海老

大袋で買って冷凍してます。もう剥いてあるってとても便利でありがたいですね。袋の上から揉みほぐして 10 尾ほどを凍ったまんまボウルに入れ、なみなみとお水を張って解凍すればすぐに使えます。解凍されたらそのまま水につけばなしにしないように。ぶよぶよの水太りしたエビになって水っぽくなってしまうからです。水分を拭き取り、に塩小さじ 1/2 をして馴染ませておけば炒め物も手早く作れますね。乱切りのきゅうり、空芯菜、エリンギ、小松菜あたりで炒めるの、いいなあ。下味をつけているので、あとは気分で胡椒やホワジャオを振るだけ。第二回目はエビチリ、しますね。本当に本当に美味しくてこの文章ヨダレを拭きながら書いてますごめんなさいね。ぜひ受けてくださいね。

小かぶ

かぶって春も秋も旬がありますね。かぶ好きの私としては嬉しい限りです。京都では大きめの近江かぶや聖護院かぶらも出てきますが、げんこつサイズのかぶってみずみずしくってサラダ向きで 1 束買ってはいろんなお料理に使い分けします。葉っぱの部分は刻んでごま油で炒めておじゃこをどわっと加えてお醤油で味付けしたものは新米にとってもよく合うんですね。炒めなくとも刻んだ葉っぱを塩もみしてオリーブオイルを加えて和えるだけでもフレッシュで大好き。これはよくやりますね。皮の部分は分厚くむいて一口大に切り、オリーブオイルとアンチョビで炒めるのも美味。試してみてください。捨てるのは勿体無い！

サーモン

実はサーモン苦手でした。。。油っぽいですしあのオレンジが油っぽさの象徴とまで思えて色目まで苦手でした。でも、間違っていました。舞鶴で水揚げされたサーモンの美味しいこと！ふっくらと身厚で、生臭みゼロ。フィレで買ってラップをぐるぐる巻きにして冷凍してます。これを背の部分は西京漬けに、お腹の部分は幽香漬けにしてさっぱりと。焼いてほぐしてシャケフレークにしてもいいですし、そこにいりごま、刻んだシソを加えたら緑とオレンジが綺麗で食欲がそそられるんよね〜っていい気なもんだわ。

イカ

今の時期手に入るケンサキイカ。買ってきたらそのまま冷凍しちゃってもいいですし、時間に余裕があったらゲソと胴体を外して内臓を取って輪切りにして冷凍しておけば、煮込み、焼きそば、炒め物、凍ったまんまポンと入れて加熱すればいいだけ。もしくは水につけるとすぐに解凍されますしね。

かぼちゃ

かぼちゃって惣菜業では結構年中使ってるなあっていう印象。甘くて全体のおかずのバランスを見て少し食べ応えのあるお野菜が必要だなあっていう時にかぼちゃをよく使いますね。私が幼い頃、食卓にカボチャの蒸したのがドドンと山のように置かれると、和菓子用の黒文字で刺して頬張って梨やリンゴ食べるような感覚でおやつのように食べてましたね。で、残ったら祖母がお鍋にもどして煮干しを入れ、水を張って煮物にしてくれたなあ。それがカボチャの食べ方でした。なので、カボチャはとにかく蒸すか茹でるかチンするかして加熱しておくのが便利ですね。潰してサラダに、コロッケに、ポタージュにできますもんね。手をかけてくれてたようにも見えるし、効率も良かったんだ。

10 月 17 日

皮をむいてくし切りにした小かぶをオリーブオイルで炒めます。そこに酒盗で味付け。ビールのアテにするときには鷹の爪を効かせてもいいし、レモンを絞ると途端に白ワインを呼びます。

10 月 18 日

みじん切りのニンニクとベーコン、50cc ほどのオリーブオイルをフライパンに入れて弱火にかけ、ニンニクに火が入ってベーコンがカリッとしたらむき海老投入。塩で味をつけたらアヒージョですがむき海老、ニンニク、ベーコンを引き上げてバケットに乗せて食べた後、残ったオイルはコンソメスープにサラ〜と流しいれたら風味がついて深みが出ます。

10 月 19 日

サーモンにポン酢を注いで 1 日つけておくんですね。水気を切って、魚焼きグリルで焼いたら油が中和されてとてもさっぱりした焼き魚になります。新生姜の甘酢漬けを添えたら素敵。

10 月 20 日

かぼちゃの甘みと鶏レバーの組み合わせが好き。茹でかぼちゃとレバーをオリーブオイルでこんがり焼いて、バルサミコ（甘めのもの）、塩でどうぞ。うわあ酒泥棒だわこのレシピ。

10 月 21 日

茹でイカにごま油、塩、七味をふって小鉢に入れ、白髪ねぎを添える。ただこれだけなんだけどシンプルだからこそその 1 品。

10 月 22 日

むき海老を包丁で細かく叩いて片栗粉、塩を混ぜ込んで、焼き海苔で巻いて多めの油で揚げ焼きします。コンロ前で立ち飲み居酒屋ができます。

10 月 23 日

一口大に切ったサーモン、ズッキーニ、サーモン、ズッキーニ、の順に耐熱皿などに重ねるように並べます。上から、ちょっと強めに塩を振り、オリーブオイルをまわしかけて 200 度のオーブンで 15-20 分。仕上げに黒コショウを振ることをお忘れなく。

いつも本当にありがとうございます。

箱にお入れしています、お裾分け惣菜について。



～3回まとめ買いをご購入くださった方～

焼き葡萄・焼き無花果

ぶどう、柿、栗、なし、アケビなど、秋の食材がたくさん出回ってきて、もう調理が追いつかない～～～と毎日焦ってるんですけど、時間がない！って時は放ったらかしのこの焼きものが便利でして、100 度のオーブンで 1 時間を目安に焼いて置くと冷蔵庫で 2 週間ほどもちます。ぶどうも皮ごとパクって食べてみてください。イチジクもそのまま。味が濃くてお酒にもよく合います。白あえに混ぜ込んでもいいんですよ。

1 時間 100 度焼きって呼んでますけど、これ使えますので、困った時にぜひ。

～皆様～

お菜っ葉のたいたん

お菜っ葉は近所の酒屋さんマルト塩尻さんが「柔らかいよ～」って持ってきてくださった無農薬の小松菜をこれも静家湯葉さんが持ってきてくださったお揚げさんと一緒にことこと煮ました。虫食いなんですけど、京丹波町にいる人がみんな同じことをいうんですけど、虫が食わない野菜はうまくないわって。虫も動物も美味しいものだけ見つけてそれめがけて食べるんですって。よろしければ、召し上がってください。おまけにもありませんが、オンラインご注文くださることが嬉しくて、思わず作ってしまいます。

京丹波栗の渋皮煮

栗は大振りものが贅沢で美味しいものってずっと信じてました。

でも、、3L、4L のものも使ってみたんですけど、目的に合わせて使うべきですね。大きくなればなるほど、渋皮が分厚いです。分厚いことが悪いわけではなくって、それをめくった実だけを使うのであれば甘みと旨味が素晴らしいのでそれは煮物や栗ご飯にすればいいです。が、栗の渋皮煮の場合は渋皮を含めての美味しさ。実と皮と一緒に食べての美味しさなわけですから、皮は薄めの方がシロップとの馴染みもいいですので 2L くらいの大きさがどうやらベストなように思います。京丹波町の栗、来週末には販売終了とのこと。今の間に美味しさをお届けします。1 週間以内にお召し上がりください。