

りんご白和え

材料) 作りやすい分量

木綿豆腐 400g

A=ねりごま大さじ2、砂糖大さじ1と1/2、薄口醤油小さじ1、塩小さじ1/2

小松菜1わ 200g

薄口醤油小さじ1

こんにゃく 200g

二番だし 100cc

にんじん 50g

しめじ 200g 長ければ2cmほどの長さに切る。

B=薄口醤油・みりん各小さじ1

りんご1個 正味 245g

作り方)

1. 豆腐は適当な大きさに手で割り、鍋に入れて水をかぶる程度はって火にかける。沸騰したら火を弱めて、3分ほど煮て火を止め、ザルにあげて冷ます。
2. フードプロセッサーに入れて滑らかにし、Aを入れてよく混ぜ、衣とする。
3. こんにゃくは3cmの棒切りにし、鍋に入れて水を張り、沸騰したらザルにあげて冷ます。鍋に入れ、二番だし、Bを注いで火にかけ、沸騰したら火を弱めて煮汁が半量以下になったら人参を入れて2分ほど加熱し、火を止めて冷ます。
4. 小松菜としめじはたっぷりの熱湯で茹でる。小松菜はたっぷりの冷水にさらしてギュッと絞り、1cmの長さに切って醤油洗いをする。しめじはザルにあげ、醤油洗いをする。
5. りんごは皮を剥いて芯を取り、棒切りにする。(皮付きのままでも。)
6. ボウルに具材を70g~80gを入れ、衣を約30gほど入れてよく和え、器に盛る。



←豆腐は手で割って水から茹でます。少し水分を抜いてから使うとこってりして、秋仕様。



←冷ましている間も水気が滴るので、それは捨ててください。この作業も大事なステップ。



←滑らかにしてから調味料を加える。



←青菜はたっぷりの熱湯で軸から茹でる。葉っぱはサッと茹でる程度。青々しい味わいが白和えの衣とよく合います。



←醤油洗い。覚えておくと使えますよ。茹でた青菜1束にお醤油小さじ1ほど。サッと絡めたら、両手でキュッと絞ればオッケー。水っぽさが取れます。しめじは、サッと和えるだけ。

里芋の青和え

材料) 作りやすい分量

里芋 500g 10個ほど

二番だし 500cc

A=砂糖・日本酒各大さじ1

薄口醤油大さじ1

枝豆 500g

塩水(水1.5リットル、塩大さじ1)

8分茹でる。

B=だし大さじ2、みりん大さじ1、塩ひとつまみ

作り方)

1. 里芋は厚く皮を剥き、米のとぎじるで柔らかくなるまで10分ほどゆで、洗って蒸気を飛ばす。
2. 鍋に入れ、二番だし、Aを注いでアルミ箔を被せ、火にかけ、沸騰したら火加減をして5分ほど煮る。薄口醤油を加えてさらに5分にて火を止め、冷めるまで置く。
3. 黒豆は沸騰した塩水に入れ、8分を目安に茹で、ザルにあげて冷ます。
4. 鞘から実を取り出し、フードプロセッサーにBと共にに入れてねっちりとした餡子の質感になるまで荒めに攪拌する。
5. 2を3個ほど小さめに切って多めの油で素揚げし、こんがりしたら引き上げてボウルに入れ、4を30gほど加えて和え、器に盛る。



←里芋に落としぶたをすると重みで崩れるので、この場合はアルミホイルをくしゃくしゃにして上に置くといい。



←お芋さんに火が通ったか確認するのは針。
竹串だと太くて割れたりヒビが入ってしまうからです。



←寺町にあるみすず針さんで極細の針を買いました。
京都に来られたら行ってみてください。京都らしい雰囲気のいいお店です。



←良い照り。まずはこれで里芋の煮物の完成。これだけでも美味しいので日々の晩御飯に。



←枝豆の餡子を作るイメージ。指で触ってみてねっちりしたら絡みやすくなり使いやすい。
ミキサーが回らなかったらダシを少し追加して。
こちらも残りますので、冷凍して蓮根や薩摩芋などと和えて。



←多めの油で焼きます。香ばしさがプラスされます。
面倒なら焼かずに枝豆と和えるだけでも。

2022年10月第3回おうちで味わうレッスン

白身魚のケイパーオリーブバター焼き

材料)

ケイパーオリーブバター

ケイパー10粒

ブラックオリーブ10個

グリーンオリーブ10個

無塩バター100g (有塩を使う場合は仕上げの醤油を控えるなどしてください。)



白身魚1切れ100gほど(さわら、鮭、ホタテ、イカなどお好みのもの)

塩ひとつまみ

サラダ油小さじ1

ケイパーオリーブバター20g

濃口醤油小さじ1

作り方)

1. ケイパーオリーブバターを作る。ボウルにバターを入れて室温に戻す。包丁でケイパーとオリーブを荒く刻んで入れ、ゴムベラでよく混ぜ合わせる。ラップで包んでキャンディ状にし、冷蔵庫で冷やし固める。ラップを外して20gほどに切り分け、一つずつラップで包みなおし、冷凍保存する。
2. 白身魚は好みで表面に塩をする。フライパンにサラダ油を注いで熱し、白身魚を入れて両面こんがり焼く。
3. 取り出し、お皿に盛る。空いたフライパンにケイパーオリーブバターを入れて溶かし、濃口醤油を注いで混ぜ、火を止めて魚の上にかける。



←ミキサーで作っても。ケイパーなどを荒く刻んで空いたところに室温に戻したバターを回す。



←食べた人がすぐき?美味しいねと言いました。なるほど、すぐきとバターもよく合うと思う。というわけで、古漬けなどでも代用できます。



←バターとケイパーなどはきっちり混ぜ合わせてから棒状に。馴染みが悪いと後々うまく切れない。



←キャンディ状にして冷やし固めます。切り分けても、このまま保存してもどちらでも。



←バターが溶けたらお醤油を注ぎます。少しバターが焦げたくらいの方が香ばしくて美味しいですが、みるみるうちに焦げてくるので目を離さないように。

ラディッシュと海老のサラダ 蕪ハーブクリームドレッシング

材料) 2人分

具材

蕪 葉と実合わせて正味 150g (ラディッシュやあやめかぶなどお好みのもの)

塩 小さじ 1/2

むき海老 4個

蕪ハーブクリームドレッシングの材料) 作りやすい分量

蕪 1個~2個

無糖プレーンヨーグルト 350g

ニンニク 1/2 かけ

塩 小さじ 1/2

はちみつ 10g

オリーブオイル 30g

黒胡椒 適量

ハーブ 適量 (ディル、チャイブ、イタリアンパセリなどお好みのもの) 刻む。

作り方)

1. ドレッシングを作る。蕪の皮を厚く剥いておろす。ニンニクは皮を剥いておろす。すべてのドレッシングの材料をボウルに入れて泡立て器で馴染むまで混ぜる。
2. 具材の用意をする。蕪は厚く皮を剥き、3mm幅に切ってボウルに入れる。ラディッシュの場合は横にごく薄切りにする。塩を振り、軽く混ぜてしばらく置く。しんなりしたら軽く揉む。
3. エビは背わたがあれば取り、たっぷりの熱湯でサッと茹で、ざるに上げる。
4. 小鉢に2、3を盛り付け、上から1をまわしかける。(和えてから盛り付けても良い。)



←バイタミックスを使う場合は、蕪とニンニクを荒く切ってすべての材料とともに攪拌すると良いです。私はいつもおろさずバイタミックス。年々おろすのが億劫になってきました・・・



←塩を加えたらすぐには揉まず、軽く和えてしばらく置く。しっとりとし、水気が出てきたらようやく揉んでもいいよと野菜が教えてくれる。キュッキュッと優しく揉んであげます。



←ハーブはディル、チャイブを使用しました。入れるハーブでいろんな味を楽しめるのであれこれ試してみてください。



←サッと軽く茹でます。
むき海老以外にもホタテやイカ、サーモンも美味しい!

2022年10月第3回おうちで味わうレッスン

ほうれん草のキーマカレー

材料)

鶏ももひき肉 250g

サラダ油大さじ 90cc 大さじ 6

玉ねぎみじん切り 1個分 400g

A=すりおろしのニンニクと生姜（皮付き）各 40g、水 100cc（合わせておく）

カットトマト 400g

カレー粉大さじ 2（もしくはターメリック、コリアンダー、チリを同量にして大さじ 2）

塩小さじ 2

熱湯 400cc

カルダモン 2個（あれば）

ほうれん草 200g

作り方)

1. フライパンに玉ねぎ、サラダ油を注いでよく混ぜ、平らにならして強火にかけ、5分ほど焼く。途中で、焦げないようにかき混ぜる。
2. Aを加えてよく混ぜ、30秒ほど触らずに置く。水気がある程度飛んで、玉ねぎがねっちりとし、油の照りが浮いてくるまで1分ほど炒める。
3. カットトマトを加えて炒める。水分が飛び、油の照りが浮いてねっちりするまで3-4分炒める。
4. 弱火にしてカレー粉、塩を加えて混ぜる。
5. 強火にし、熱湯を注いで混ぜ、煮立ったら、ひき肉を加えてざっくりと混ぜる。カルダモンは殻の上から包丁で半分に切り、殻と種ごと加えて煮込む。
6. 表面がふつふつとしている状態を保ちながら10分ほど煮込み、途中鍋底をこそげながらとろっとするまで煮る。
7. ほうれん草を茹で、水にとって好みの長さに切り分け、6に加えてさっと煮て火を止める。



←あまり触らず、油で煮るような感覚で玉ねぎに火を通す。
和食の調理法にはないですね。でもこれをする事でカレーの美味しさが決まる！



←トマトソースの表面に油の照りが浮いてねっちりとし、
木べらでこすっても戻らなくなるまでしっかり炒める。



←色々試すけど結局SBが一番馴染みがあって使い易いんですね。
あ、フライパンと木べらは、カレー用を一つ用意した方がいいかも？
色移りがすごい。私は使い古したもので作ってます。



←カルダモンはなくても大丈夫。
でもこの爽やかな香り、クセになるんですね。



←カットトマトがおおよそ400ccなので、
計量カップではならず、ここに水を注いで
約400ccかな、と目計り。
容器に付いたものもゆすいで注げますしね。



←ほうれん草は予め茹でてあるので、ここではサッと温める程度に。

旬のもぎたてコラム

りんご白和え

白和えはいつも絹ごしで、しかも水切りなどせずにそのまま衣にしてみました。ですが秋冬は少し重たい、こってりとした衣の方がこの季節の食材に合う気がします。サッと茹でると豆腐の水気がとれます。さらに冷ましている過程でも水気が出ますのでそれも捨てます。濃度が上がったところで、調味料と合わせます。青菜はほうれん草でも小松菜でも蕪の葉でもお好きなもので。少しホロ苦さがある方がこの甘みのある衣とのバランスも良いように感じます。レシピは少し多めに作れるんですが、衣と具は分けておき、都度、和えてお召し上がりください。

調理法) 具材の袋を開け、軽く手で絞ってください。ボウルに移し、衣を加えてよく和え、器へ。
和えずにかけるだけでも。

賞味期限) 22年10月31日 要冷蔵。

里芋の青和え

いやもう、今の京丹波町は黒豆祭りって呼んでいいくらい街全体が黒豆の収穫と販売と一攫千金（ていうたらあかんか）に沸いています。黒豆の枝豆は通常の枝豆が白大豆でこちらは黒大豆なんですね。その違い。で、鞘から実をキュッと出すと黒い実が出てきて初めは驚かれるかもしれませんがそれがもう少し大きくなるとあのお正月に入っている黒豆になるわけですね。それを早くにとって枝豆にしてどうぞと言うわけなんです。単に塩茹でだけなものいい加減飽きてくるんですがこれをあんこにしてしまおうというレシピです。ポイントはねっちりと、あんこの質感になるまで攪拌すること。具と絡みやすいんです。今回は里芋を絡めてみましたが、蓮根やゴボウ、人参など。お好きなものを和えてみてください。衣は冷凍もできます。もう少し甘みをつけて、春巻きで巻いて揚げるのも良さそう。

調理法) 里芋を多めの油で揚げ焼きして、青和えと和えてください。揚げずにこのまま和えてもあっさりしてるのでお好みで。

賞味期限) 22年10月31日 要冷蔵。

白身魚のケイパーオリーブバター焼き

ケイパーオリーブバター焼き。長い名前になりました。以下、KOB。白身魚は今回は北海道の鮭が届きましたので1人分をお送りしています。塩を軽く振ってから焼いてください。今回はフライパンで焼くレシピにしましたが、たとえばホイル焼きにしたっていいです。ホイルで鮭、KOBを包んでトースターや魚焼きグリルで焼くだけ。火が通ったら最後の仕上げに醤油。このKOB使えます。茹でたパスタと絡めたり炒めたり。茹でたほうれん草を炒めたり。櫛切りのトマトを炒めたり。いくらでも使い道ありそう。いいアイデア浮かんだら、ぜひ教えてください。ポイントはとにかくバターとよくなじませておくこと。切り分けるときにボロボロこぼれてしまうからです。キャンディ状にしてから切り分けてますが、1食分ずつつけて固めても。

調理法) レシピ通り焼いてください。

賞味期限) 22年10月31日 要冷蔵。

ラディッシュと海老のサラダ 蕪ハーブクリームドレッシング

げんこつ大のみずみずしい蕪が出回り始めました。これをサラっとしたドレッシングにしています。蕪の量をもっと増やせばもったりと、とろみがあつていろんな食材と絡みも良くなります。が、サラっとタイプだとソースとしても使えるんです。焼いたチキンやお魚にソースとしてかけてみてください。お膝にナプキン敷きたくなる良きフレンチレストランで食べてるような気がしなくもありませんよ。お庭に猫の額ほどの小さなガーデニングをしてるんですが、チャイブとディルを育てています。それをハサミでちよきちよき切つて加えました。いい香りのするドレッシングになりましたので、全部かけてお召し上がりください。そうそう、今回はリンゴを他で使ったので諦めましたが、りんごや洋梨とも合うんですよ。

調理法) 具合を軽く水切りして、ドレッシングをかけてください。

賞味期限) 22年10月31日 要冷蔵。

ほうれん草のキーマカレー

このカレーはあれこれスパイスを調合したりせず、どこのスーパーにでも売っているSBで作りました。それが素朴でとても馴染みがあるんですよ。でも色々組み合わせる楽しみもありますから、スパイス使い、楽しみたい！って方はコリアンダー、チリ、ターメリックをそれぞれ1：1：1の割合で合わせて加えてください。本格的なお味になりますよ。でもこのカレー、本当シンプルで何の変哲も無いんですが、「なんかいいねこれ」と誰もがほっこりして褒めてくれます。刺激的な驚きのあるスパイス使いは本場のインドカレー屋さんにお任せして、お家ではこんなシンプルな、ホッとするカレーを作れたらご家族も喜ばれるのではないのでしょうか。そうそう、これは冷凍できるので多めに作って何度でも楽しんでくださいね。

調理法) 湯煎かレンジで温めてください。

賞味期限) 22年10月31日 要冷蔵。

股旅日記 京都と京丹波、東京を中心に歩き回りながら美味しいもの、愉快的仲間、可笑しい風景と触れ合い、料理のヒントにする日記です。

10月17日



韓国料理の教室を京都で開催している李優子さんが南仏から帰ってきたので「ご飯しょ」ってことで彼女の旦那様のお店、マルミヤ亭河原町店でランチ。彼女と2人でコラボをする話に花が咲く。本当に美味しい豚肉って、食べても食べてもお腹が膨れないということに気づく。「無限豚」と名づけて延々食べ続ける。

10月18日



味夢の里でけずりかまぼこという謎の食材を見つける。かまぼこ板のへばりついたところを削ったかのような見た目。そういえば私が小学生の頃飼っていた毛並みは荒いが色の白い雑種犬、ハナちゃんがかまぼこの板を気が狂ったように奥歯で削って食べていたなあ、、、それはさておき、見た目は白くて羽衣みたいなのでおひたしに入れたりトッピングにしたらきっと美しいだろうと買って帰ったら大正解だった。ハナちゃんの気持ちが少しわかった気がする。

10月19日



原木のなめこを採りに行く。京都の田舎に来るようになって、こういう自然のものに触れる機会が増えてまだまだ知らないことがたくさんなんだなあって反省する。なめこって茹でないとネバネバではないのね。サッと茹でてタッパーに入れておき、今日はおろしなめこ、明日はおひたしにかけたり、お味噌汁に入れたり。

10月20日



我が厨房に寿司ネタショーケースが届く。
未来予想図では厨房にとってもおしゃれな、世にゆう「デリ」っていうお
かずがずらりと並ぶ縦型冷蔵庫を置こうと夢みたんだけど。つるり坊
主頭に鉢巻巻いたおっちゃんが出てそんな横型の寿司ネタショーケー
ス。ここにチーズやらハムやらおばんざいを並べることになるとは。

10月21日



「すまんけど、もろてくれへんか」近所のおじいさんが泣きそうな顔して
抱えてきたものは大量の「黒豆の山」だった。みなさん遠方から車飛ばし
て京丹波までやってきて、黒豆を取り合っているというのに。朝からこん
なことが何回もやりとりがあって、新参者の私でさえ、クロネコヤマトさ
んに「もろてほしい（涙）」と懇願するほど。ご当地あるある。

10月22日



今日は魚屋さんが舞鶴からやってくる。
そしてその魚を使って私が料理をし、魚の惣菜を売る。近所の人に遅まき
ながら宣伝をしておいたら興味を持ってお買い物しにきてくれました。
しかしよく売れたのはお惣菜ではなく激安の明太子だった。

10月23日



25日に開催予定の串揚げ万年青さんのお惣菜を作る支度をする。これは鯛のあら煮。もう何度も何度も作っているのでそのタイミングで火を止めればいいかがわかってきた気が少しだけする。鯛が「今やで」と言ってくれてるのがこれ。ちなみにこれはあっさりベースのあら煮。コッテリベースのあら煮はもっとキラキラしたおっさんのような見た目。

いつも本当にありがとうございます。
おうちで味わうレッスンをご注文くださった方にお入れしています、お裾分け惣菜について。

～10/4までにご注文下さった方へ

・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。実と皮を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。今の中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。

～おうちで味わうレッスンをご注文下さった皆様～

・京丹波町の黒豆

たくさんC品がもらえるのですがこれで十分くらい美味しいので皆様にもおすそわけを。。

・冬瓜のスープ

豚骨で作ったあっさりスープです。冬瓜を柔らかく煮てからぐずぐずと崩しました。

