

よだれ鶏

材料) 作りやすい分量

タレの材料)

A=黒酢大さじ4、濃口醤油大さじ3、砂糖大さじ2

ごま油大さじ3

ニンニクみじん切り 1 かけ分

しょうがみじん切り 1 かけ分

豆板醤小さじ1 お好みで辛さ調節してください。

黒のすりごま大さじ2 ※

豆豉 みじん切り 10g ※

※はなくても美味しく作れます。あればなお風味が増して美味しいです。

花椒粒適量

白ネギ1本

ラー油多め



ゆで鶏の材料)

胸肉1枚

水1リットル

B=日本酒・塩各大さじ2、砂糖小さじ2

ナッツ適量 (くるみやカシューナッツなどお好みのもの)

あれば・・・

パクチーやラー油

作り方)

1. フライパンに花椒を入れて火にかけ、香りが立ってぱちっと一度音がしたらすぐに火を止め、冷めたら袋やジップ付きの袋に入れて綿棒などで叩いていただく。もしくは粉の花椒でも良い。
2. 白ネギは青い部分と白い部分に分け、白い部分はみじん切りにする。生姜は皮を剥き、実の部分はみじん切りにする。
3. タレを作る。フライパンにニンニク、生姜、豆板醤、ごま油を注いで火にかける。ニンニクに火が通り、良い香りが立ってきたらA、すりごま、豆豉を入れて一煮立ちさせる。
4. 1を入れ、ひと混ぜし、火を止めて冷ます。
5. ゆで鶏を作る。鶏肉の皮を剥き、3等分に切り分ける。鍋を2つ用意し、一つはたっぷりの熱湯 (アとする)、もう一つは水、B、白ネギの青い部分、生姜の皮を入れて (イとする) どちらも同時に煮立たせる。
6. アが沸騰したら鶏肉を重ねないように入れ、30秒ほど茹で、すぐに沸騰したイに重ねないように入れて火を止め、冷めるまで置き、余熱で火を通す。
7. ゆで鶏をスライスするか手でほぐしてお皿に盛り、タレをかけ、白ネギのみじん切りを散らし、ナッツをかける。



←胸肉をまな板の上に横に置き、薄いところと分厚いところを均等にしたいので分厚くなったところを境に半分に切る。



←分厚い部分を横に半分に切ると、筋があるの見える？この部分、硬くて火が通りにくいところなのでこの部分は包丁で切り取ってからあげや炒め物に使います。



←皮は切らずに冷えた油にドボンと入れて、中火でカリカリになるまで揚げると皮のパリパリ揚げ。おつまみになる。親父泣かせ。



←熱湯と薬味入りのお鍋どちらも同時にボコボコに沸騰させておきます。



←花椒はフライパンで乾煎りすると香りが素晴らしい。
パチパチっと1回ハゼたらもう火を止めてOK。やりすぎると黒焦げに。



←まずは薬味をたっぷりの油で炒める。コクが増します！



←調味料を注いで焦がさないように気をつけて。
黒いごまを入れると色合いが深くなり、風味が増します。



←一煮立ちしたら花椒。一気に美味しくなる。

エビチリ

材料) 作りやすい分量

剥き海老 300g 10尾

塩適量

片栗粉適量

生姜、ニンニクみじん切り各1かけ分

豆板醤小さじ1

サラダ油大さじ1

A=トマトケチャップ大さじ2、トマトピューレ 100cc 砂糖小匙2、紹興酒もしくは日本酒大さじ2



チキンスープ 100cc (水 100cc に市販の固形スープでも可)

酢小匙1

白葱 (微塵切り) 1/2 本分

作り方)

1. エビチリソースを作る。中華なべにサラダ油を注ぎ、生姜、にんにく、豆板醤を入れて火にかけ、炒めて香りを出す。Aを入れて十分に炒め、とろりとしたらチキンスープを加えて沸騰させ、火を止める。冷凍ができるので必要分を保存しても良い。
2. エビに塩胡椒し、片栗粉をはたき、焼く。エビの表面の色が変わったらまだ半生のうちに1を注いでソースがとろりとするまで煮詰める。
3. 白葱のみじん切りとお酢を加えてざっくりと混ぜ、お皿に盛る。



←豆板醤、薬味をきっちり炒める。
ちょっとしたことでコクが段違いです。



←Aは合わせてから加えると慌てなくてすみますね。



←しっかり炒めて煮詰めると、油が浮いてきて艶っぽくなる。
炒め終了！



←今回はチキンスープは、よだれ鶏で余った茹で汁で代用しました。
優しいお味のエビチリになりますよ。
もちろん市販の顆粒のチキンスープでも。その場合は、飲んで少しだけ
しょっぱかったかな？くらいで。



←片栗粉はしっかりつけて。油はねしません。



←表面だけ焼けて、まだ完全に火が通ってない段階でソースを投入！
とろみがつくまで煮詰めるのでここでエビに火が入ればOK！



←とろりとなるまで煮詰めることで片栗粉要らず。仕上げにフレッシュな
白葱とお酢を加えるとなんて美味！白葱は温める程度で！

冬野菜と帆立の生姜炒め

材料)

白菜、大根、白ネギなどの冬野菜 合わせて約 200g

帆立 2個

A=水 100cc、日本酒 小さじ 1、片栗粉・塩各 小さじ 1/2

生姜 3g ほど 千切り、おろし、お好みで。

サラダ油 大さじ 2



作り方)

1. 冬野菜は食べやすい大きさに切る。白菜は一口大に、大根は2-3mmのちょう切りに、白ネギは斜め1cmの幅に切る。
2. 合わせ調味料を作る。Aを混ぜ、帆立は食べやすい大きさに手で裂く。A、帆立、生姜を合わせる。
3. フライパンにサラダ油を注いで熱し、1を木ベラで炒める。油と野菜が馴染み、青々とつやつやとしてきたらAを注ぎ入れ、鍋底をこそげるように手早く混ぜ、とろりとして全体に絡んだら火を止め、お皿に盛る。



←合わせ調味料と帆立はあらかじめ合わせておくと、帆立の旨味が調味料に漏れなく行き渡って旨味たっぷりに。片栗粉のおかげで帆立もしっとりする。



←ちょっと多いかなくらいの多めの油で一気に炒めていく。大根はちょい生じゃない？くらいの歯ごたえにしたいので若干太め。薄切りだと単なる煮物になる。



←注ぐ前に必ず良く混ぜて。ダマになります。



←さあ、木ベラでこそげるように混ぜましょ！フライパンの熱で片栗粉に一気に火が通ってとろりとし始めます。

鮭と柚子の焼き飯

材料) お茶碗2膳分

塩鮭 20g

卵 1個

サラダ油 大さじ1

白ネギみじん切り 20g 約1/4本

ご飯 200g

ゆず果汁 適量

いりごま 適量

薄口醤油 小さじ1 (塩鮭のしょっぱさを見て加減してください。)



作り方)

1. ボウルにご飯、白ネギ、塩鮭を入れる。
2. フライパンにサラダ油を注いで熱し、卵を割り入れてよく混ぜ、炒り卵にし、1にご飯ごと入れて木ベラで全体がパラリと馴染むまでほぐすように混ぜる。
3. フライパンを熱して2を戻し入れ、鮭に火が通るまでよく炒める。仕上げにいりごま、薄口醤油で味を整え、よく混ぜてから火を止める。
4. 盛りつけ、ゆず果汁をお好みの分量絞り入れる。



←白ネギは、厚みの半分ほどまではすかい切りにし、反対を向けてさらにはすかい切りにします。そのあと、端から薄切りに切るとみじん切りになっています。



←ボウルに全ての具材を入れてよく混ぜます。火がついたフライパンの中でこの作業をしてしまうと、家庭用の火力だと粘りが出てしまうからです。



←うむ。いいほぐれた。フライパンに戻そう。



←柚子果汁で、味変も楽しめます。

白身魚の甘酢

材料) 2人分

白身魚切り身 2枚 200g

塩適量

片栗粉適量

サラダ油大さじ2

白ネギみじん切り 1/2本

A=濃口醤油・砂糖・米酢各大さじ1 混ぜ合わせる



作り方)

1. 白身魚の表面に軽く塩をし、10分ほど置く。馴染んだら片栗粉を表面につける。
2. フライパンにサラダ油を注いで熱し、1を焼く。片面1分、裏返してさらに1分を目安に焼く。
3. 両面こんがり焼けたら、火を止めてすぐにAを注ぎ入れ、白ネギを加えてざっと絡める。
4. お皿に盛りつけ、タレをかける。



←しっかり粉をつけて10分ほど置くとピタッとくっつきます。



←1分経ったら周りが白っぽくなってきますね。ヒックリ返し時です。



←上々。いい焦げ。
まだ半生なところがあるけれど、これで魚側の調理は完璧。
ここにタレを注いで中まで火を通すのだ！さあ次のステップ！



←私) 「タレ、イクヨ！」 魚) 「カモン！」



←火は消えてます。余熱で煮詰めると焦げる心配なし。



←ネギは半生くらいが爽やか。
それにしても中華に白ネギ欠かせませんね。


 よだれ鶏

誰が考えたんでしょうね、よだれ鶏という名前。もう少しまともな名付けはないものなあって突っ込みながら食べてます。鶏ってカンピロバクターっていう菌がいて、アニサキスとかそんなのよりもっと厄介なんですって。ですからジューシーに半生に仕上げた胸肉って自宅で作るのは結構神経がいるものです。なので温度を意識してしっとり仕上げるより、ちゃんと火を通して手で裂いてふわふわに仕上げる方法が家庭ではちょうどいいように思います。このゆで鶏、茹で汁につけたまま冷蔵庫で3日。ほぐして千切りキャベツとオリーブオイル、レモンをぎゅってして塩こしょうして和えるのも好みやなあ。梅干しとお醤油で混ぜてもいいねえ。そぎ切りにしてカイワレ大根添えてわさび醤油も。使い方色々です。

調理方法) そぎ切りかほぐしてお皿に盛り、タレをかけ、ナッツを手で割ってかけてください。

賞味期限) 11月27日 要冷蔵


 エビチリ

エビチリって家で食べるイメージあまりないみたいですね。やはり油をたっぷり使うからなんでしょうね。私も油もの面倒くさいし台所も汚くなるしお部屋が油臭くなるしこんな面倒くさいものできるだけやらないようにしてます。なんて言ったら、料理を生業にしてるんちゃうんか〜って皆さんドン引くでしょうね。そうもいかないのです。我が家のエビチリ、とても簡単なんです。揚げるのではなく焼きで充分。トマトソースも作って冷凍しておきましょうか。そしたらそれ解凍したらいつだってエビチリが食べれるんです。ちょっとソース多めの、ピリ辛の。それを大き目のスプーンでズーってすくって白ごはんの上にダバってかけて食べたいじゃないですか。そんな夢を叶えたいので、少しでも簡単に作れるレシピにしています。

調理方法) エビにご自宅のお塩、片栗粉をつけてサッと軽く焼き、ソースをかけて同じ手順で完成させてください。お酢はご自宅のをちょろっとかけてください。

賞味期限) 11月27日 要冷蔵


 冬野菜と帆立の生姜炒め

道の駅に行くと、大根と白菜がドドドドドンと山積みにならされていて、寒くなったという証拠なんですね。白い野菜って煮物にも炒めにも何にでもさらっと使えるのでとてもありがたい存在です。特に白菜は年中売られているとはいえ、やはり寒さが増してくるこの時期の方が甘みと旨みが増して本当に美味しいです。白菜って淡白なようで、実はめちゃくちゃ旨味の塊やなって感じています。噛むほどに、奥の方で白菜ならではのおいしさがじんわりじんわりこっちにやってくる感じ。そのおいしさと、ホタテの甘みって実にうまく馴染んでくれるんですよね。季節の出会いものですね。それを生姜の風味と辛さで合わせてみました。加熱用のホタテは冷凍庫にあるととても便利ですよ。さっと茹でて茹で汁ごと和え物にしてもいいですね。必ず常備してます。おじゃこと同じくらい大事な魚介類アイテム。

調理方法) タレの中にホタテが丸ごと入ってるので、取り出して手で裂くか、フライパンの上で木ベラで潰してください。そこに別添えの片栗粉と塩を入れてよく混ぜてください。あとはレシピ通り作ってみてください。

賞味期限) 11月27日 要冷蔵

🌿 鮭と柚子の焼き飯

この焼き飯は、呉服をしていた父親が、反物をお茶屋さんにお持ちした時にお店のお母はんが父に作ってくださったお昼ご飯だそうで、前の晩のおかずの煮物、例えば切干だとか、筑前煮だとか、そういったものと炒り卵作って冷やご飯に混ぜてあるのをフライパンでチャチャッと短時間炒めただけのもので、舞妓さんのお着物に油の匂いをささないための工夫から生まれた焼き飯だそうで、なるほど父がその知恵を家に持ち帰って母に作らせたようです。油の問題だけでなく、火力の小さい家庭用のコンロにはこの作り方が理にかなっていて、以来我が家の焼き飯といえばお茶屋さん流のこれです。秋は塩鮭、冬はおじゃこ、春は塩たら、夏は鱧皮。いろんなしょっぱいもので、卵をぐちゃぐちゃと作って混ぜるだけ。これなら誰でもやろうかという気になりますよね。

調理方法) 全て混ぜ合わせてあるので、フライパンで熱々になるまで炒めてください。敢えて薄味にしていますので、お好みで薄口醤油を刺してください。まずはそのまま一口召し上がってから、味変で柚子をぎゅっと絞ってお召し上がりください。

賞味期限) 11月27日 要冷蔵

🌿 白身魚の甘酢

白身魚はタラ、シイラ、さわら辺りを今なら使いたいお魚ですね。甘酢は1:1:1のこの黄金比が美味しいんです。簡単でしょ。覚えておいてください。イカ、鶏肉、豚肉などの揚げ物にも、この甘酢すごく合うんですよ。こうやってレシピ眺めてもらうとお分かりになるように、極シンプルに仕上げたほうが失敗がなく、かつちゃんと美味しいんですよ。あれこれ入れるから複雑になりすぎてバランスが崩れて何が何だかわからなくなる。調味料が簡潔なほうが、より素材を引き立てるんじゃないでしょうかね。甘酢は水を使わないので空き瓶なんかに作って置いておいて、色々な料理にお使いになってください。

調理方法) 塩、片栗粉をして、レシピ通り焼いて甘酢を絡めてください。

賞味期限) 11月27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。

11月10日



吉本興業に所属する京都府の住みます芸人、木下弱さんが自宅裏にある渋柿を持ってきてくださる。どうせなら干し柿にして持ってきて欲しいなと思いながら受け取る。それはさておき、この渋柿、皮を剥いてカビ対策として熱湯につけて雨風が凌げる所でしばらく干すと完成。これで和え物とかしたら美味しい。

11月11日



湧き水があるぐらりにいろんな草木が生えていて、それを写真に収めると識別して名前がわかるアプリを入れて日々勉強している。よもぎが生えている！と母と助手Hは喜んでいるがどうやら違うと思う。昔は毒味って言葉があるように、食べてみてもがくかどうか判別していたのが本当に怖い。うまく判別できるようになったらいろんな草木で天ぷらにしてみたい。

11月12日



京丹波町で出店の日。魚屋さんのサカナテラスさんと韓国料理研究家の李優子さんが京丹波町へ来てくださる。遠い人は三重からお越しのお客様もいらして感激したけれど、お目当ては惣菜ではなく魚であった。それにしても山の魚屋さんって美味しそうに聞こえないな、、、というところが気に入っている。近所の婆さんたちが可愛い。

11月13日



京丹波町の料理教室、満を持して華々しくデビュー！とはいかず、大雨が降った。が、お香をお部屋に焚きしめたり、秋の草花を土間に生けたりして生徒さまを待ち、お番茶を飲んでいただいていたところ、湯気が立つ厨房でお赤飯を蒸したり、ぶり大根の支度をしたりの間は本当に幸福そのものでした。対面の面白さ、豊かさを改めて再認識した1日。来年はぜひ京丹波町へお料理しにお越しください。

11月14日



家族で高倉という割烹に行く。ここは何を食べても本当に美味しくて、一皿一皿に感動する。私もこういう気持ちがきちんともったおかずを作れるようになりたいといつもここのを口にするたびに思う。特に食べてもらいたいのは大将の美意識が宿る和え物と煮物。私が多くを語らなくてもこの画像を見るとお分かりいただけるかと。

11月15日



母屋にストーブを設置。これで凍え死ぬこともないだろう。薪ストーブに憧れたけど、薪を割るのも大変だし、母屋にいるより厨房にいることの方が多し何かと面倒だしということでこの冬は断念する。が、この上で焼き芋やら焼き餅などしたら楽しいだろうな。おやかんやお鍋を置いているのでいつでも美味しい白湯やお抹茶が飲めるのも気に入っている。温めるだけでなく生活が一つ豊かになった気がする。

11月18日



しまなみの食材を携えて、料理家の chiico さんがやってきた。私の湯葉粥と、chiico さんの野菜たっぷりの朝会を翌日開催予定。打ち合わせをするため近所のお肉屋さん、井筒屋さんの熱々コロッケを持って、裏山の廃校の小学校に行き紅葉を眺めながらパクつく。これほどコロッケが似合う人もいない。結局何の打ち合わせもせずに帰ったが、料理って打ち合わせしてもその通りに作れた試しがないし、その時の気分とか気候とかそんなので調理法や味付けって決まるよね、ってそのことだけを話して解散。

●五感食楽の紹興酒唐揚げ



すでにお味と衣は付いてます。冷蔵庫から出して30分ほど常温に置いて冷えをとってからお使いください。フライパンに多めの油を注いで揚げ焼きで良いかと思えます。油を使うことがお苦手でなければたっぷりご用意して揚げてください。3分、3分を目安に、全面こんがり良い色になれば引き上げどきです。火が入りやすいようにそぎ切りにしていますので、表面がからりとしたら完成です。
生のお肉ですので、必ず日曜までに調理してください。

●五感食楽の粕汁



玉川の酒粕をたっぷりたっぴりと、酔うほどに入れました。舞鶴のぶりに軽く塩をして、両面をフライパンで焼いてこんがりしたら、粕汁に入れて一煮立ちさせてください。黒七味を添えましたので、宜しければ少しかけてください。
お餅があれば、入れても美味しいかと・・・
お受取日にお召し上がりください。

●お裾分けお惣菜について

～3回まとめ買いをご注文下さった方へ

・お漬物

手作りのお漬物です。なす、あやめ蕪、きゅうりなど。
炊き立てのご飯と一緒にどうぞ。

