

ぶり大根

材料) 作りやすい分量

ぶりのアラ 500g

大根 1本

日本酒 100cc

A=みりん大さじ2、砂糖 50g

濃口醤油 60cc

生姜 10g

作り方)

1. ぶりはたっぷりの熱湯で霜降りをし、よく洗って水気を拭き取る。
2. 大根は2.5cmの厚さに輪切りにして、皮を厚めに剥く。
3. 鍋に1、2の順に入れ、日本酒を注ぎ、かぶる程度の水約1リットルを入れてAを注ぎ、生姜を散らして火にかけ、沸騰したら火を弱め、アクを取りながら大根が柔らかくなるまで15分ほど茹でる。
4. 濃口醤油を注ぎ、煮汁が半量になり大根にいい照りが出るまで火にかける。20分を目安に煮る。
5. 器に盛り、汁を軽くかける。



←大根はできるだけ同じ太さに切って味のムラをなくしたいので、まな板に印をつけてそれを基準にして切ってます。結構便利。



←大根の先っちょは細くなるので大根おろしやお味噌汁に。大きさを均一にするためです。



←大根の筋が見えるのわかります？ここまでが皮なのでしっかり剥きます。剥いた皮はきんぴらに。



←ぶりはたっぷりの熱湯で白くなるくらいにさっと湯通し。できれば一つずつ。



←たっぷりの冷水で血の塊や薄皮、内臓などを取り去ります。これで生臭みが取れます。



←お鍋にぶり、大根の順に置くと旨味がじんわり出て大根に味がしみて美味しい。



←まだまだアクが出てくるはず。きっちりすくってくださいね。



←落としぶたをしてあげると大根が煮汁に沈んで上手にだしが回りますよ。



←煮汁が半量に減るまで煮込めば完成。

2022年11月第2回 おうちで味わうレッスン

海老芋の含め煮と菊菜平茸のおひたし

材料)

海老芋 500g 5個～7個ほど

だし 500cc

日本酒大さじ1

砂糖大さじ3

薄口醤油小さじ1/2

柚子（あれば）適量

菊菜1束

平茸などきのこ 100gほど

ひたし地＝だし 400cc、日本酒・塩各小さじ1

作り方)

1. 海老芋は厚く皮を剥き、鍋に入れる。米の研ぎ汁をかぶる程度注いで火にかけ、沸騰したら火を弱めて柔らかくなるまで15分を目安に茹でる。
2. 流水を鍋に注ぎ、里芋をさっと洗い、バットに並べて冷ます。
3. 鍋に戻入れ、かぶる程度のだし、日本酒、砂糖を入れて火にかける。沸騰したら火を弱め、10分ほど煮る。好みの甘さになったら薄口醤油を加えて味を整え、火を止めて冷まし、味を含める。あれば柚子の皮を刻む。
4. ひたし地を作る。全ての材料を入れて火にかける。温まったら2等分に分け、半分は冷ます。
5. もう半分は小鍋に入れて火にかけ、沸騰したら好みの大きさにしたきのこを入れて火を通し、そのまま冷ます。
6. 菊菜はたっぷりの熱湯で茹でて冷水に取り、ぎゅっと絞って1cm幅に切り、5に浸けて保存する。
7. 3を盛り付け、6の汁気を切って添え、4をかける。好みに柚子の皮を千切りにして飾る。



←海老芋は皮をむくときに洗ってしまうとヌルヌルすべるので洗わずに皮をむき、その後流水でさっと洗います。



←海老芋の姿が見えないほどの濃い米のとぎ汁をかぶる程度注ぎ、加熱します。



←鍋に木ベラを渡してその上に水を注いで。直接だとお水がお芋さんに当たって崩れる原因に。



←細い竹串で刺してすっと通るまで茹でます。煮崩れさせたくないなので針を使っています。



←ひたし地はペットボトルに入れて5日ほど冷蔵庫で持ちます。茹でた野菜や蒸し野菜にかけたらすぐ美味しい。すごく美味しい。



←もう半分のひたし地に食べやすい大きさに切ったキノコを入れます。キノコの香りのする「キノコひたし地」の完成。



←冷ましてから菊菜を「キノコひたし地」に浸します。

2022年11月第2回 おうちで味わうレッスン

お菜っ葉の木の实和え

材料) 4人分

ほうれん草 1わ

濃口醤油 小さじ 1/2

干し柿 適量

しめじ 50g

木の实 (くるみ、カシューナッツ、アーモンドなどお好みのもの) 40g

だし 大さじ 1~2 ほど

A=みりん 大さじ 1、濃口醤油 小さじ 1、砂糖 小さじ 1/2

作り方)

1. しめじは石づきをはずし、熱湯で茹でてザルにあげる。ほうれん草は熱湯で茹で、水にさらしてぎゅっと絞り、2cmの長さに切る。濃口醤油をかけてよく和え、再度ぎゅっと絞る。
2. 干し柿はヘタを取り、細かく刻む。
3. 木の实は必要に応じてフライパンで軽く乾煎りし、木の实が熱くなったらフードプロセッサーに入れて滑らかになるまで攪拌する。もしくは荒く刻んでからすり鉢でなめらかになるまでする。
4. Aを注いでよく混ぜ、冷たいだしを大さじ1ほど加えてよく馴染ませて乳化させ、タレとする。
5. 1、2の具を加えてぎゅっと混ぜ、器に盛る。



←しめじは茹で過ぎないこと。少し歯ごたえが残る程度に茹でて。



←茹でたほうれん草はたっぷりの冷水につけて冷やします。これを色止めと言います。美しい緑色に。



←干し柿はヘタ、種を取ってから細かめに刻みます。
甘み加わるので、量は加減してくださいね。たっぷり入れて、木の実のタレのお砂糖を控えるのも手ですね。



←木の実は3-4種類ほど合わせると深い味わいに。今日はくるみ、カシュー、マカダミア、アーモンド。



←すり鉢でもいいですが、フープロだと早い早い。
すこし油が出てきてツヤっぽくなりねっちりとしたジャムみたいになればオッケー。



←お出汁を加えると途端に乳化が始まる。
入れすぎるとゆるゆるになるので気をつけて。

2022年11月第2回 おうちで味わうレッスン

柚子酢の鶏すき焼き

材料) 作りやすい分量

鶏もも肉 300g

白菜 100g

椎茸 2個

白ネギ 30g

焼き豆腐 100g

糸蒟蒻 200g アク抜きをする

白玉麩 6個 水で戻す

A=水 50cc、日本酒 50cc、濃口醤油 45cc、きび砂糖 30g

柚子塩ポン酢=柚子 1個、塩 1つまみ

作り方)

1. 鶏もも肉は一口大にそぎ切りに、白菜は一口大に、椎茸は石づきを取って半分に切る。白ネギは斜め 1cm の幅に切る。焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。糸こんにゃくはたっぷりの熱湯で茹で、ざるにあげて食べやすい長さに切る。
2. 鍋に A を入れて火にかけて、砂糖を溶かす。沸いたら白菜を広げるように入れ、残りの野菜や焼き豆腐、鶏肉、糸蒟蒻を入れて火が通るまで煮る。仕上げに三つ葉を 3cm の長さに切って加え、すぐに火を止める。
3. 柚子塩ポン酢を作る。柚子を横半分に切り、種を取って果汁を小皿に軽く絞り、塩をひとつまみ加える。
4. 煮えたら柚子塩ポン酢につけて食べる。



←お麩は水につけると浮くので落としふたをして。
zaq みたい♡



←戻ったら両手で優しく絞って。潰れた zaq...



←白菜を鍋の底に広げてその上に全ての具材を乗せれば焦げ付くこともなし。



←最後の仕上げに香りの野菜を。今回は根三つ葉。せり、クレソンなんかも美味しい。

赤飯

材料) 作りやすい分量

もち米 2合 315g

小豆 50g

水 適量

塩 小さじ 1/2

ごましお (ごま 2 : 塩 1) 適量

作り方)



1. 渋切りの作業をする。小豆を洗って鍋に入れ、かぶる程度の水を張って火にかけて、沸騰したら火を弱めて5分ほど茹で、火を止め、流水を少しずつ注いで冷やし、豆が水の中できちんと冷めたらザルにあげる。
2. 色水を作る。水4カップを鍋に加えて1を入れて火にかけて、15分ほど煮て、茹で汁が深いロゼ色に染まったら小豆をざるに上げ、小豆と茹で汁は別々にする。すぐに茹で汁をお玉などですくって空気を含ませながら冷まし、澄んだ美しいロゼいろにする。これを色水と呼ぶ。もち米は水で洗ってボウルに入れ、かぶる程度の色水を入れて混ぜ、一晚吸水させる。残った色水は予備に置いておく。
3. 固めの小豆を煮る。小豆を再び鍋に入れ、水4カップを張って火にかけて、食べれるが少し硬い状態までアクを引きながら15分ほどを目安に煮て火を止め、煮汁ごと冷まして冷蔵庫で保存する。
4. 翌日、もち米はザルにあげて水気をしっかり切る。ざるに蒸し布を敷き、中にもち米を入れて蒸し布で包み、蒸気が立った蒸し器で約15分蒸す。
5. 予備で置いておいたもち米用の茹で汁(色水)1カップを大きめのボウルに入れ、塩を加えてよく混ぜる。ここに4を熱いうちに入れ、しゃもじで切るように混ぜ、色水を完全に吸わせる。再度蒸し布を敷いたざるに入れる。
6. 小豆はざるにあげて水気をよく切る。5の上に加え、蒸し布で覆って蒸し器で約20分蒸す。
7. 飯台などで冷ましてお茶碗に盛り付け、お好みでごま塩を振る。

※予備の茹で汁(色水)は多めに取りおいておくと、蒸したもち米が硬ければ手で軽く振りかけて蒸し直したり、もち米を吸水しているときに足りない場合は足すこともできます。



←まだ固い小豆を急に冷やすと、びっくりして割れてしまうので、流水を少しずつ注いで小豆がゆっくりと冷えたらざるに移します。

2022年11月第2回 おうちで味わうレッスン



←二回目の下ゆでは綺麗なロゼ色の色水を作る作業。
豆がゆ〜〜〜ったり浮遊するくらいの火加減で。



←ここもとても重要！茹で汁と小豆を分けたら、すぐにすぐにおたまで空気を送り込ませるように冷まして。ここで手を休めると濁ってしまいます。



←うむ。いい色水だ。



←きちんと冷めたら、洗ったもち米を浸します。



←三回目の下ゆで。この小豆の硬さが明暗を分けます！
食べれるんだけどスプーンでばくばく食べると胃もたれしそう。。。
な硬さに仕上げておかないと、ここからさらに蒸し器で加熱するわけですから、あんこになってしまいます。



←最低3時間。できたら1日吸水。色水の色を吸って、こんな感じに。



←蒸すときは中心を窪めると、均一に火が通ります。



←水滴が垂れないように包んであげます。



←色水、ちゃんと余らせてます？ここに塩を。



←一度目の蒸し。粒立ってる。おいしいけど、たくさんは食べれない、
くらいの硬さ。



←え、なにをするの！



←まじか！色水に蒸したもち米が！
はい、これが正解。さ、すぐに混ぜて！



←ビッシャビッシャだったのが、手早く混ぜたおかげでもち米が全て
色水を吸ってくれました。必ず、熱々熱々蒸したてのもち米を加える
こと。とてもとても重要です。少しでも冷めたもち米を入れると、
全て吸わず、水っぽい仕上がりに。



←再度蒸します。水気をよく切った硬い小豆も入れて。

旬のもぎたてコラム

ぶり大根

こちらも過去にやりましたがさらに簡単で美味しく。まずは大根は分厚く皮をむくこと。これだけで調味料の味の入りがぐんとよくなります。次に下ゆでせずに直茹で。味の濃い、ガツンとしたお味の時には、あえて下ゆでせずに大根の持つ美味しさを最大限にいただくレシピとなります。調味料入れるのちょっと勇気いるけれど、まあ他のお料理はあっさりめに仕上げ、これはきちんと入れてみてください。アラだからこそその雑多な味が美味しいんです。**調理方法)** 袋ごと温めてください。

賞味期限) 11月21日要冷蔵

海老芋の含め煮と菊菜平茸のおひたし

今や海老芋は手軽に手に入るようになりましたね。惣菜屋さんをするようになって、イモ類を使うことが多くなりました。海老芋だけでなく、セレベス、里芋、海老芋はやや大きめのものを買われることをお勧めします。大きさにして70~100gほどがちょうど使いやすく、安価ですので家庭向きです。分厚く皮を剥くとちょうどお椀に入れやすい大きさになるのもこのサイズなんです。逆に大きすぎると家庭用のコンロでは中まで火を通すのは難しく、火が通る頃にはひび割れしたり。小さすぎると、分厚く皮をむくため食べるころがなくなっちゃうんですね。だから、このサイズ。おひたしもこのやり方だと、おひたし液をいろいろな加熱野菜にかけちゃいたくなるはず。そうですねえ、これからだと、おナツパとかにの身にかけても美味しそうだなあ。ちなみに、もともと、海老芋と菊菜ですり流しにする予定でした。が、急遽こちらのレシピに変更。というのも、この味付けした海老芋と、菊菜とキノコのおひたしをミキサーに回したらすり流しの完成だからです。ですので、たくさん作って残ったら、すり流しにしてみてください。とはいえ、せっかく作ったのにもったいないなあとためらってしまうのですが。

調理方法) 海老芋をお皿に置き、おひたしを軽く水気を切ってから海老芋の横か上に乗せ、上からおひたし液をかけてください。海老芋は軽くチンしてもいいでしょう。冷えてても美味。

賞味期限) 11月20日

お菜っ葉の木の实和え

木の实和えはハワイのスーパーで、ナッツを機械に入れてダイヤルを回すとウニウニとペーストになって出てくるのを見た時に、このマシン、欲しい！となりましたが買ったとて自動販売機くらいあるので無理だわなと諦めました。ですがフープロがあれば楽勝でした。ちょっと気長に攪拌するんですね。それはしっとりとしたペーストに。フープロでなくすり鉢でも美味しく作れますよ。

2022年11月第2回 おうちで味わうレッスン

のんびり派は是非すり鉢で。荒いすりつぶした感じも食べ応えがあって美味しいです。

調理方法) 野菜たちを両手のひらでぎゅっと絞り、ボウルに柿とともに入れてペーストを絡めてお召し上がりください。

賞味期限) 11月20日 要冷蔵

柚子酢の鶏すき焼き

私の実家ではすき焼きといえば鶏で、嵯峨野の養鶏所で潰した鶏と玉ねぎ、お麩を入れて、料理をしない祖父もすき焼きの日だけはなぜだか自分で自分好みに煮ていました。京都のすき焼きは関東に比べて甘いとよく言われます。まずはそのまま召し上がってください。甘いはずです。私はこれが大好きでご飯と一緒に食べるのが大好きなのですが、ゆず酢を小皿に入れて塩を加えただけのゆず塩ポン酢に絡めて召し上がってみてください。ゆずの酸味が上手く中和してくれます。いいのか悪いのか、いつもよりたくさん食べてしまうのが玉にキズ。高知で非加熱の、塩も入っていないゆず酢を買いました。まだまだ元気に生きているので、容器の中で膨れて溢れるほど。なので容器をさらに袋に入れてお送りします。申し訳ないのですが溢れていた袋の中から注いで小皿に注いでください。

調理方法) 袋ごと温めて、ゆず酢をかけてお召し上がりください。

賞味期限) 11月21日

赤飯

お赤飯は過去にやったレシピのひとつです。ですが、これからは過去のお料理も積極的に取り入れてお教えしていこうと思います。というのも、日々レシピは推敲してアップデートしていきたいからです。お料理って全ての過程に意味があるので、なんでここでこれくらいの火加減で？なんでこのタイミングで混ぜるの？など突き詰めていくといくらでも学びがあるのがお料理の面白いところです。小豆の煮る時間帯なども更新してさらに失敗が少なく、美味しい赤飯に仕上がりはずです。お試しください。

調理方法) すでに蒸しています。お届けの頃には一度カチッと固めになっているはず。ラップのまま電子レンジで柔らかくなるまでチンしてください。もしくは、蒸し器で温まる程度に蒸すとふっくら仕上がります。よろしければ添えているごま塩をふってください。

賞味期限) 11月20日 要冷蔵



2022年11月第2回 おうちで味わうレッスン



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1日



毎月おついたちはお休みしてお墓参りに行ったり美容院へカットしに行ったり、自分時間にすることにしている。今日は生まれたばかりのお子さんを連れてお友達と一緒にリッツでアフタヌーンティ。とても美味しかったし笑いまくりの時間を過ごしたが、小麦粉ばかりだと若干疲れるなあと知る。やはり日本人の体には小麦粉ばかりの生活は無理かも。

11月2日



京丹波町は京都市内より少し早く紅葉が色づき始めました。お気に入りの道をゆっくり車で走る。と同時に銀杏の実がたくさん落ちていることを発見。コロナが落ち着いたらいずれここで銀杏拾いする予定。そしてこれで素揚げして一献するのが夢。

11月5日



高知の食事に興味を持ったのでここ最近通っている。とにかく何にでも柑橘をかけて食べるのが印象的で、我が家は酸っぱいものが大好きなのでこれにはまってしまい、仏手柑を買ってきてスープ、サラダ、刺身何にでもブシュブシュかけるように。

11月6日



高知はいたどりをよく食べますね。私も大好きで日曜市に行ったら塩漬けが売っているのでそれは必ず買って帰ります。面白かったのがいたどりのキムチ。なるほどね。でも歯ごたえがあってとても美味しかったです。ナムル、炒め物、揚げ物、いろいろいたどりを普段のおかずに取り入れるの、我が家でも採用。

11月7日



我が家のワンプレートディッシュ。とはいえ一皿で3人分。
わかめ、焼きなす、ぶりの炙り、ミニトマト、カツオのたたき、
小口ネギを一皿にどんと盛り付けて、上から美味しいお塩をブワーッ
と振る。それを手元の小皿に絞った柑橘を絡めて頬ばる！
これ、いろんな食材で試せるかと。焼いたお肉、蒸したじゃがいも、
焼いたピーマンなどドドンと乗せて、塩振って柑橘で各々絡める。

11月8日



直心房さいきさんのツンデレ懐石を食べに行く。鴨首のお肉をミンチに
してたっぷりの日本酒と昆布と鴨の骨でとったお出汁に入れて煮込む
と言う世にも残酷な、、いえ、贅沢な鍋をお昼間っから食べました。
これ、鶏のせせりでも代用できるな。

11月9日



京丹波のお店でお魚の販売と、お友達の李優子ちゃんがキンパ握りに
来てくれたのでとても賑わった1日となりました。
大原の自宅でご飯炊いて、釜ごと持ってきます？普通。そしておもむろ
にえいや！と釜からお米を取り出して、ここにごま油と塩を投入。
混ぜて国産の海苔に広げて具を乗せて巻くだけ。知ってました？
韓国キンパって韓国海苔で巻かないんですって。普通の海苔。
韓国では、キンパ専用の海苔が売ってるらしいのですが、とにかく、
韓国海苔で巻くとうまく巻けないんだそう。へー。

●五感食楽の紹興酒唐揚げ



すでにお味と衣は付いています。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あ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。

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、お受け取りの日にはお召し上がりください。

●五感食楽の粕汁



玉川の酒粕をたっぷりたっぷりと、酔うほどに入れました。舞鶴のぶりを塩焼きしております。小鍋に粕汁を注ぎ、ぶりを入れて火にかけ、温まったら完成です。もしくは、お椀に粕汁を注ぎ、ぶりを入れてラップをし、電子レンジでも構いません。お餅があれば、入れても美味しいかと・・・

●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

・乾燥ゆば

京ゆば処 静家さんの乾燥ゆばです。

お水に2分ほどつければおひたし、和え物などに使えます。お味噌汁に直接入れてもすぐにお召し上がりいただけます。静家さんの乾燥湯葉はそこそこの厚みがあるので食べ応えがあります

～おうちで味わうレッスンをご注文下さった皆様～

・ちりめんじゃこ

じゃこ万願寺や煮炊きもの、炒め物、サラダなどにたっぷりご活用ください。

