

●全てのお料理の賞味期限はお受け取り日当日、要冷蔵でお願いします。
なまものですので、やはり早めにお召し上がりになるのが一番と考えております。
どうぞよろしくお願いいたします。

●中身のご確認をお願いいたします。



3月の対面レッスンで生徒様にお話ししたことや、しっかりお教えしたいポイント、このお料理に関して思うことなどをここでご紹介します。対面を受けなくても、対面でお話しした同じ内容を余すことなくオンラインの皆さんと共有したいと思います。

春野菜のフリッタータ 調理と学びのポイント)

完成品をお送りします。冷えたまま、かぶりつけてください。質感、味わいなど確認しながら召し上がってみてください。

フリッタータはイタリアの卵料理。何かしらの具を入れて、卵でまとめたものなんですけど京都で言うところのふくさ焼きでしょうか。この卵料理、焼きたてはもちろん美味しいのですが、食べたいのをグッと我慢していただいて、触らずにそのまま粗熱を取って、さらに冷蔵庫で一晩寝かせるんです。そうすると野菜のエキスが全体に行き渡って、旨みが広がり、しっとりとした質感の、焼きたてとはまた違った味わいを楽しめるんです。つまり、置いておけるので翌日も、翌々日も楽しめます。ですから、これからの行楽シーズンやおもたせに、前もって作っておけるのがいいですよ。当日慌てて作る必要もないです。具材は冷蔵庫にあるもので作ってください。なんでも合うんです。むしろ、え、こんな具材入れていいのかしら、この食材と食材って相性悪そう、、、ってものでも、卵でまとめればあれ、美味しいじゃないって。例えばなすとさつまいもとか。さつまいもをあらかじめ焼き芋にして一口サイズに切ってなすと合わせてフリッタータにすれば面白いぐらいにいい一品になっています。面白いですよ。試してくださいね。

具材は、溢れんばかりにたっぷり容器に詰めて卵液を流し入れてください。容器は取手が取れるフライパンやグラタン皿、ココット、パウンドケーキの型、琺瑯の容器、バット、とにかく深めの容器で耐熱ならなんでも。具材の量や卵液の量も、お持ちの容器に合わせて前後してください。オーブンってあまり使わないんですが、たまには使ってあげなきゃって気持ちで使いました。もしなければフライパンで作り、蓋をして途中ひっくり返して両面焼くでもいいですがオーブンって案外焼きっぱなしで気が楽です。ちょっと焦げすぎたかしら、、、って程しっかり焼き付けて、触らず、そのまま予熱で火を通す。冷えたらようやく切ってみる。これを守れば美味しいフリッタータの完成です。

タンドリーチキン 調理と学びのポイント)

タレに漬け込んだ鶏肉とカリフラワーをお送りします。ご自宅の油をフライパンにひいて、レシピ通り両面こんがり焼いてお召し上がりください。鶏肉の柔らかさ、香り、味わい、カリフラワーの歯応えを確認してください。

タンドリーってタンドールっていうインドの釜で焼くことを指すんだそうです。なのでタンドールで焼いたらなんだったってタンドリーなんたら。タンドールを持ってなくてもフライパン

や魚焼きグリルで作る、味わいだけでも、インドしましょう。ヨーグルトは無糖の、安価なもので十分です。小岩井を使用しました。みなさんはよかったら小さいカップのヨーグルト売ってますよね。あれを1カップ使われるとちょうど使いやすいです。実は今回使ったカレー粉はインドの商人から密売した王族だけが使う特別にブレンドされたスパイスではなくてスーパーで買ったSBのカレー粉です。それで十分なんです。それをボウルに入れて、生姜は皮付きのままおろして入れます。ニンニクも芽なんて取る必要なし。ここに隠し味として怪しい黒い液体を入れる訳ではなくて濃口醤油を入れます。濃口醤油を入れるのが五感食楽流でしょうか。インド人から反発が起こりそうですがこれが美味しいんです。あとは食べたい具材を入れて揉み込んで、そのまま最低30分、できれば一晩寝かすと柔らかくなります。今回はお受け取りになったら必ず当日に調理してもらいたいです。みなさんがお作りになったら、5日目でもしっとりとして、馴染んでおいしくなってますよ。BBQに持って行って、みんなの目の前で焼いたら、きっと喜んでもらえることでしょう。

トマトとイチゴのサラダ新玉ねぎのドレッシング 調理と学びのポイント)

トマトとイチゴをレシピ通り切ってご自宅のお酢を小さじ1/2程かけて盛り付けてください。どんなお酢（レモンもOK）でも大丈夫です。新玉ねぎはごく薄く、ふわふわに薄切りにして水に晒し、辛味を抜いてから添えてください。ドレッシングの味わいを確認してください。

京丹波町は今、トマトとイチゴの収穫最盛期です。京丹波町にとっても美味しいトマトとイチゴを育てる農家さん、誠志郎農園さんがいます。京丹波の家から車で7分くらいのところ。京丹波に来られたらお連れしたいところです。誠志郎さんと出会ってから、我が家のテーブルには、いつもミニトマトを山のように置いて、自由に、好きな時につまみ食いしているようにしてるんですが、あつという間になくなってしまいうくらい中毒性のある美味しさです。それを今回はお入れしました。新玉ねぎのドレッシングはひとなめするとみんながこれ、懐かしい〜って言うってくれる自信作です。はい、そう！昔、子供の頃食べた、洋食屋さんで食べたコンビネーションサラダの上にかかっているドレッシングをイメージして作ってみました。このドレッシング、新玉ねぎが出回っている今の時期だからこそその美味しさです。通常の玉ねぎは、辛味が強くて向きません。ぜひ今美味しい玉ねぎが出回っているので作ってみてください。油、お酢、からしで作るので、よっぽどのがない限り、腐りません。私は長く持たせてますが、念のためレシピには3週間と書かせてください。このドレッシング、質感は2パターン作れます。滑らかでクリーミーなドレッシングと、食べ応えがある細かく刻まれた玉ねぎのドレッシング。お送りしたものはバイタミックスで作りましたので、とろりとクリーミーに仕上がりました。ミキサーやフードプロセッサーだと細かく刻まれた玉ねぎのドレッシングになります。どちらも味は一緒だけれど、質感が違います。その時の気分で使い分けてもいいですね。



ふきのとうの炒り豆腐 調理と学びのポイント)

完成品をお送りします。お豆腐の質感、味わい、落のとうの香りなど確認してください。

ふきのとうは京丹波を歩いていたらあちこちに育っていて宝の山です。都会ではやはり時間が経っているので、中みを確認したら真っ黒、、、ってこともしばしば。できれば道の駅で見つけてすぐに調理したいものですね。このふきのとう、実は冷凍ができることがわかりました。刻んですぐに熱湯で茹で、水にさっと晒して冷えたら搾り、小分けして冷凍します。使う時は凍ったままでも、解凍してもどちらでも大丈夫でした。なのでスーパーで買ってもそのままにしておくのではなくて、変な言い方ですが落のとうの息の根を早く止めてあげるんです。そしたら成長が止まるわけですからその時の鮮度のまま調理、もしくは冷凍できます。ふきのとうがなくなっても、青みのものとしてほうれん草、小松菜、絹さや、にら、九条ネギなどなどで代用してください。つまり年中作れる庶民的な京都のおかずです。お豆腐は京都はとようけさんの木綿豆腐、東京は三之助さんの木綿豆腐を使いました。いりどうふの最大の敵は水気です。お豆腐の水気はこのお料理には必要なし。なので絹漉しはちょっと無理ですね。メーカーによって木綿豆腐の質感も様々ですし、もっと固い豆腐もありますし。私は柔らかめの木綿が好きですが、固めがお好きな方だっているはずですよ。ご自身のマイベスト豆腐 for 炒り豆腐を色々使って試してみてください。



春野菜のナムル

調理と学びのポイント)

茹で野菜（菜の花、ブロッコリー、スナックエンドウ）とニンニク油をお送りします。

スナックエンドウを包丁で3等分に切ってください。野菜から水分が出ていたら、やさしく絞ってください。レシピ通り手で油を馴染ませ、ご自宅のお塩をひとつまみ～小さじ1/3程、ちょっと強めの塩を手にとしっかりと擦り込んでその手で野菜を揉み込むようにしっかりと和えてください。和えたてはちょっとしょっぱく感じるのですが、10分ほど置いておくと浸透してちょうどいい塩梅に。勇気を持ってちょっと強めに塩を馴染ませる練習。この味の付け方をマスターすると和え物に自信が持てますよ。

ナムルとは韓国の和え物を指すそうです。韓国のお友達が、ラディッシュだってイチゴだってナムルできるんだよって教えてくれて驚きましたが、和え物と捉えるとそっかなんだって和えられるよねと合点がいきました。春ですし、スナックエンドウ、菜の花、ブロッコリーをご用意しました。もちろん今の時期でしたらアスパラ、小かぶ、たけのこ、そら豆だって、ナムルできますよね。いろんなお野菜でチャレンジしてみてください。このナムルの最大のポイントは手に油と塩をしっかりとすりこんで、塩が軽く溶けて馴染んだところでその手で和えるということ。白ごはんって手で握っておにぎりにするとめっちゃうちゃ美味しいですよ。

ね。不思議ですけど、やっぱりそれって手で握るからなんですよ。型押しのおにぎりとは何かが違う。手の力というとなんかカルトっぽくなるんですがでもやはり手で素材をもみ込むように味をなじませると、ゴムベラや菜箸で和えたナムルとは何かが違う。この何かって言葉では言い表せなくてモヤモヤしているのですが、おばあちゃんがちゃっちゃっちゃって手際よく作ってくれたあのおかずたちは、きっと手を介して出来上がったおかずだったからじゃないのかなと今のところそう考えが落ち着いているのです。

～五感食楽手作りのちょこちょこ惣菜をご注文くださった方へ～

●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揚げ焼きで良いかと思います。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。表面がからりとしたら完成です。生のお肉ですので、必ずお受取日に調理してください。

●弥生の五色おでん



大根、卵、つくね、蒟蒻、海老芋、原木椎茸のおでんです。お鍋に移して加熱するか、湯煎してお召し上がりください。

●ドレッシング

人参ドレッシング



生トマトドレッシング



フレッシュな野菜で作ったドレッシングです。生野菜だけでなく、フライや海鮮などにも合います。要冷蔵で2ヶ月ほど日持ちしますが、開封後はお早めにお召し上がりください。

●ふきのとう味噌



京丹波町の自然の中で育ったふきのとうと善光寺味噌で作りました。

ご飯、焼いた厚揚げ、冷奴、焼き魚などにたっぷり塗ってお召し上がりください。もちろんそのまま、お酒のアテにも。

要冷蔵。開封後はお早めにお召し上がりください。

●青キャビア



山椒の青々とした色を損なわないように気をつけながら天然海塩と日本酒で静かに煮詰めました。

まずは白ごはんパラリとかけてお召し上がりください。

茹でたパスタ、冷奴、焼いた鶏肉などにもどうぞ。

要冷蔵。長期保存される場合は冷凍保存なさってください。

●酵素たっぷりお漬物の切り込み和え



季節の古漬けを刻んで、和え物仕立てにしました。

今月は、京かんざし（金時人参）、芽キャベツ、きゅうり、菜の花です。

白ごはんにも、冷酒にも合います。

いつもありがとうございます。

