

●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。



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。

### 煮込みハンバーグ

#### 調理と学びのポイント)

できれば湯煎がベストです。被る程度の水を注いで火にかけ、沸騰したら8分加熱してください。ご飯に軽くソースをかけて食べても美味しいです。ハンバーグの質感、ソースの味わいを確認してください。

つなぎはパン粉ではなくてすき焼き麩です。理由はパン粉より軽やかで、スポンジ状になっているので肉汁を吸いやすい。牛乳を吸い込めるだけ吸い込んでふやかし、ミキサーにかけたものを肉ダネと一緒に混ぜ込みます。炒め玉ねぎはしっかり冷やして肉ダネに混ぜ込みます。卵は500gのひき肉に対して3個。多いですね。これが結構ポイントで、固くなく、逆に緩すぎて手でまとまらないようでは失敗です。手でなんとかまとめられるギリギリのところまで卵を入れることが大事です。両面こんがり焼き色をつけますが、煮込みますので中は生でオッケー。フライパンには焦げと脂が溜まっているはずですがそれは美味しさの素なので拭わずそこにためらう事なくソースを注いで煮込むだけです。ソースごとジップ付きの袋に入れて冷凍できます。いつでも美味しいハンバーグがご自宅で食べられます。

### たけのこ入り鳥なんばうどん

#### 調理と学びのポイント)

うどんをたっぷりの熱湯で2分茹でてしっかり水気を切ってお碗に入れます。うどんだしには具材が入っています。鍋に注ぎ入れ、沸騰したらうどんの上に全てかけてお召し上がりください。新じゃがの木の芽炒めに2枚木の芽を入れてますので、1枚をこちらにお使いになっても。お出汁の旨味をじっくり味わってください。

うるめ、イワシ、サバをブレンドしたものが好み。うるめはシャープで綺麗なだしが引けるので必ず。サバは脂が多いのでコクと旨味、イワシは素朴な美味しさがあるのでこの三つのブレンドされているものをよく使います。スーパーに行って、ブレンドだしと書かれていたり、うどんだし、荒削り、などいろんな表示がされていますが、厚削りの、うどん用の出汁であれば作れます。宗田鰹やムロアジなどがブレンドされているものもあり、色々試されるとご自分の好みにあったうどんだしが引けるようになります。ポイントは沸騰はさせないけれど、節が湯の中でゆっくりと滞留している事。澄んでいるけれどもコクのあるいい出汁が引けますよ。あらかじめ味付けをしてから1食分ずつジップ付きの袋などに入れて冷凍しておけば、必要な時にすぐにおうどんがいただけますよ。

### たけのこの木の芽味噌

#### 調理と学びのポイント)

フライパンにごく少量の油を注いでたけのこを軽く焼いてお皿に盛り付けてください。たっぷり味噌をかけて召し上がってください。味噌の青い香り、味わいを確認してください。

木の芽味噌は京都では山椒の葉っぱを叩いて加えるのですが、今が旬のニンニクの葉っぱと一緒に叩いてすりつぶして味噌と合わせると、それはそれは食がすすむたれとなります。今回はたけのこにかけましたが、焼いた鳥も肉、白身魚に塗っても絶品。スティック野菜のディップとしても。目にも鮮やかな緑が初夏を感じさせるお料理です。

### 新じゃが木の芽炒め

#### 調理と学びのポイント)

レシピ通り作って見てください。とにかく大事にしていきたいのはシャキシャキ感！下準備をきっちりして、目を離さず手早く調理してくださいね。

ジャガイモの美味しさってホクホク、旨味たっぷりなだけではないんですよ。この季節ならではの歯ごたえが私は大好きです。合わせる青みとスパイスはお好みで変えて見てください。今回は青みをニラに、スパイスに木の芽を合わせましたが、例えばクレソンに鷹の爪も美味しい。ディールに胡椒でも。ザーサイにラー油で中華風にしたって。案外幅の広いレシピです。是非ご活用ください。

### 厚揚げと春野菜の生姜餡

#### 調理と学びのポイント)

具材（たけのこ、アスパラ、ブロッコリ、椎茸）と生姜が入ったお出汁、厚揚げ（四角形の方はとようけさん、三角形の方は賀茂近喜さん）1個をお送りします。厚揚げを切ってからお鍋に全ての材料を入れて火にかけ、ご自宅の片栗粉を小さじ2ほどでとろみをつけてください。お出汁の味わい、餡をつける練習をしてみてください。

厚揚げの食べ方って色々ありますが年中作るのがこのあんかけなんです。こってりとした餡が素材に絡まっけていて真夏でもあんかけって食べたくなるものですからよく作るお料理の一つです。春は歯ごたえ、夏はみずみずしいもの、秋は香り、冬は根のものでしょうか。たけのこ、なす、きのこ、蕪。季節に合わせてこのレシピをお楽しみください。



～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。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。

### ●人参ドレッシング



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。

●ふきのとうちりめん



京丹波町のふわふわのふきのとうをたっぷり炊き込みました。  
ご飯にたっぷりかけてお召し上がりください。  
要冷蔵。開封後はお早めに、3日ほどでお召し上がりください。  
冷凍で1ヶ月保存可能です。

●若竹汁



お受取日当日中にお召し上がりください。  
袋から出して小鍋に入れ、火にかけます。沸騰したらワカメを  
入れ、一煮立ちしたらお椀に注ぎ入れます。仕上げに木の芽を  
添えてお召し上がりください。

●たけのこご飯の素



自宅のお米2合(315g)を30分吸水させたのち、炊飯器や  
土鍋にごはんを入れ、この素を全て注いで、いつもと同じ  
ように炊いてください。  
鰹と昆布で濃いめにひいたお出汁に、京都産のたけのこ、  
京都のお揚げさんがたっぷり入っております。

