

●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。
生ものですので、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。
今は梅雨の時期で腐敗しやすいです。どうぞよろしく願いいたします。

●中身のご確認をお願いいたします。



↑完成品の麻婆は湯煎にかけてください。
そら豆の袋の中にブレンドされた鷹の爪、
にがり、糀が入ってます。
ジェラートの素には既に生姜が入ってます。
袋ごと凍らせるとバットを汚さなくて便利です。

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。

新生姜のジェラート 調理と学びのポイント)

真空袋で一食分をお送りしています。バットではなく、その袋のまま冷凍してください。私、小型のフープロとか持ってないのよね。。フォークも面倒臭いわ。って時は凍ったのを袋の上から揉みり揉みりしてまた冷凍、それを3回ほどやってみてください。これはこれでそれなりのジェラートになってます^^

甘いもの実はあまり得意ではなく。。和菓子のようにさらっと食べれるくらいならいくらでも胃袋に入るんですが、パフェやサンデーなんかは想像しただけでちょっとごめんなさいしてしまう私です。が、庭でぼんやりしてたら、口の中で新生姜のジェラートの味が再現できまして。これはすぐにレシピ化しないといけない！と衝動的に作ったものです。これがタライでいけちゃうあっさり感。通常の砂糖の量の1/4かと思えます。もっと減らしてもいいかも。ま、万人ウケするギリギリの量のお砂糖にしてみました。五感食楽のおやつレシピってとにかく簡単で、え、もうこれでええやん！って言ってもらいたいんです。そう言うのを目指しています。このジェラートも、どこにでもあるものだけで作っています。凍ったものは大きなミキサーではうまく回らないので、小さめのものです。回らない！となったら一旦もう一度バットに戻して再冷凍。フォークでガシガシ潰してください。そしてまた冷凍。これだけでも美味しいジェラートです。ちなみに、ちょっと新生姜が塊になっているところが凍ってるのを噛むのがお気に入りです。やみつきます。

山椒コンフィとなすのオランダ焼き 調理と学びのポイント)

コンフィは完成品をお送りします。なすのオランダ焼きの練習をしてみてください。タレの調味料はご自宅の濃い口、みりん、日本酒でお作りになってください。タレは合わせておくと慌てずにすみます。煮絡めたらフライパンにずっと放置せず、バットに広げてタレと一緒に冷ましてください。冷蔵庫で冷やしている間にタレと馴染んでとても美味しくなっています。

今年は田舎の裏庭にたくさんの山椒が実りました。山椒の香りって皆さんを幸福にさせますね。初夏になると山椒がそろそろ出回るのではとそわそわします。山椒の使い道についてですが、黒胡椒は皆さんよくお使いになるでしょう。その胡椒と同じように使えばいいと捉えたら、一気に山椒のハードル、下がりませんか。炒め物、焼き物、煮込み、スープ、うどんなどにも。胡椒とは違う、京都の香りを堪能していただけるかと。さて、今回はコンフィです。山椒とにんにくをオイルで煮ようよっていうレシピ。揚げ物ではないので、決して高温で揚げないでください。ピチピチ言ってカリカリになりそう！って心配になったら、火を消したりして。優しい火加減で煮ていくんです。このコンフィ、ジップ付きの袋に入れて冷凍してください。めちゃくちゃ美味しいです。焼きなすにタラリ。蒸し鶏、茹でたパスタ、チキンを焼いて、熟れたトマ

トに、生のホタテやシーフードに。オイルの上澄みだけ使ってもいいし、混ぜてにんにくと山椒をかけてもいいです。楽しみ方色々です。

で、話は変わってオランダ焼き。江戸時代、オランダ人から伝わった、油を使った料理を指すんですね。だから天ぷらもそうです。今回のお料理は、煮物でもなければ、焼き物でもない。サラダです。大事なことは、冷たい油をなすと絡めてから加熱すること。熱々の油のところに、なすを置いた瞬間、触れた部分だけが全部油を吸ってしまっただけあって頭を抱えた経験はありませんか？あれを避けたいんです。じゃあどうするかというと、まずは油で和える。それから加熱してあげると、満遍なく火が通ってくれます。決して焼き過ぎないこと。え、こんなタイミングでタレ、かけるの？って驚かれるのですが。あくまでもサラダです。8-9割がた火が通ってればそれでOK。しっかり冷やして、コンフィを香りづけ程度に軽くかけてお召し上がりください。

セミドライトマトと根菜のきんぴら 調理と学びのポイント)

トマトは全量入れるとトマト味のきんぴらに。1切れだけ入れると隠し味に。お好みで加減してください。少しトマトだけを味見されても。塩を加えた直後はかなりしょっぱいのですが、きんぴらは冷めると味をぐっと吸って穏やかな味になります。なので、少し勇気を出してきっちりいれてみてください。あとであれ？あのしょっぱさは？と驚かれるかと。

セミドライトマトってイタリアンのイメージが強いですが、実家では採れて熟れすぎたようなトマトを湯むきし、天日で干して蒸しなすと和えて出してくれたのを思い出します。そのトマトは、たくさん入れるのではなく、どちらかという調味料、いまでいうケチャップみたいな感覚で使っていたようです。にんにくなどは使っていなかったはずなので、その蒸しナスのトマト和えはれっきとしたおばんざいだったなあと今思い返してもそう感じます。あれは美味しかった。冷たくしてオクラなどとも合わせていました。そう。セミドライトマトは普段の和食にうまく馴染んでくれます。例えば、ちらし寿司のトッピングに。酢の物のアクセントに。胡麻和えの具材として。炊き込みご飯の隠し味に。和えそばの旨味足しに。セミドライトマトの量を加減するだけで、ほんといろんな料理に邪魔することなく使えて本当に便利です。いま、トマトいろんな種類のもので出回ってますよね。お好みの味のトマトやブランドってきっと皆さんあると思います。その、お気に入りのトマトで作って見てください。品種、大きさは問いません。オーブンやトマトの大きさ、水分量によって水気の飛びかたは様々です。200度のオーブンで1時間以上かかるものもあります。そこは臨機応変に、ゆったりと構えてトマトとにらめっこしながらトマトが完成するのを待ってください。出来たらたくさん作って、ジップ付きの袋に小分けにして入れて、冷凍してください。凍ったまま使えます。1年間保存できます。

錦木和え

調理と学びのポイント)

2年ものの小梅をお入れしました。レシピと同じように作ってみてください。お醤油、ワサビはご自宅のものでお願いします。お醤油、ワサビはレシピの半量で。お箸で満遍なく混ぜてください。

錦木、ニシキギって読みます。さて、何ぞや。秋に錦色に染まる低木と「趣味の園芸」で言っていました。この錦木にちなんで作られたお料理なんですけど、梅雨のジメジメしたいまの季節にぴったりな梅干しを錦木に見立ててるんですね。この梅は正真正銘昔ながらの酸っぱい梅干しを使い、おほか、醤油で混ぜます。想像しただけで口の中がジュワジュワしてきませんか？この酸味を今まさしく体が求めているんですね。ここにこれでもかと言わんばかりのチューブのワサビを投入。泣きながら摘むのがこのお料理の醍醐味です。この錦木の和え衣は、焼き野菜、だけでなく、お刺身のお醤油の代わりにもなりますし、クリームチーズに少し添えてもさっぱりします。焼いたお揚げさんにのせていつもと違う味付けにするのもいいですね。もちろん、ご飯にもとても合いますから、お弁当にこの衣をのせて持っていかれると食中毒にもなりにくいで安心ですね。

手作り豆腐 麻婆がけ 調理と学びのポイント)

完成した麻婆（白ネギはすでに混ぜ込んであります。）をお送りします。そのままではやや味が濃いめです。ご自身で豆腐を作ってください。その豆腐と合わせると、ちょうどいいまろやかさでご飯にととてもよく合います。豆乳が少し多めなので、苦汁も多めにお送りしています。計らずそのまま合わせていただいて大丈夫です。豆板醤の材料も測ってありますので、入ってるものを全てお使いになってください。空豆は袋の中でまだまだ生きてるので、出来るだけ早く作ってください。使う前に一度洗って表面の汚れを取ってから蒸してください。鷹の爪は既に混ぜ合わせてあります。ご自宅のお塩（青いキャップの味塩や海藻など入ってない塩であればなんでも大丈夫です。）を8g測って作ってください。

今回は皆さんで豆板醤を作ろうよっていうレッスンなんです。京丹波町は空豆も作っていて、みずみずしくて美味しいんです。空に向かって育つので空豆。太陽の光をたっぷり浴びたお豆さんで手作りするってなんかきつと皆さんのパワーフードになるかと。瓶の煮沸はご自身で行ってください。かぶるほどの水を注いで沸騰させ、20分加熱。清潔なところに置いておいて熱気を飛ばしてキッチンペーパーで拭きます。お布巾は厳禁です。どんなに綺麗でも保存食品作りには使いさしのお布巾は腐敗の元。必ずペーパーで。空豆は薄皮を剥くと結構分量が減ります。作るときはやや多めに蒸すといいでしょう。蒸す時、何かボウルかバットに受けて蒸すと、底に蒸し汁が溜まるはず。それは置いて、潰す時に、少し硬いなど思われたらその蒸し汁を大匙1ほど足すと、滑らかになります。蒸し汁がなかったら、水道水を大匙1ほど使っても大丈夫です。日本のお味噌を作るより、結構気軽に作れるのがいいですね。米麴は粗いので、包丁で先に細かく刻んでもいいでしょう。わたしはそのまま使っていますが。唐辛子は韓国産のマイルドな辛味の唐辛子を二種類使うことで、旨味、程よい辛味が加わって美味しいんです。レシピの割合は比較的穏やかな辛さに仕上げますのでご安心を。なんならひとつまみ完成したものを味見して見てください。今からでも使えるかもってほど美味しいです。常温で置いておき、2か月ほど経ったら味見して見てください。美味しい豆板醤の完成です。まだお豆感が強いな～熟成してないなと思ったら、もう少し置いておきましょう。あ、出来上がってるなとなったら、冷蔵庫で保管します。1年で食べきるようにしてください。くれぐれも、清潔なおさじですくってくださいね。

ボイル牛すじについて

ボイル牛すじを使いましたが、買えない場合は牛すじの分量と同じだけの牛肉細切れを、豚の細切れと同様に細かく刻んでくだされば美味しい麻婆が出来上がります。生の牛すじが手に入ったら、たっぷりの熱湯でさっと1分ほど茹でて湯を捨てます。新たにお鍋に牛すじを入れ、かぶる程度のお水を注いで、沸騰したら火を中火に近い弱火で1時間～1時間30ほど煮て、柔らかくなったら茹で汁ごとジップ付きの袋に入れて冷凍します。部位によっては2時間かかることもあります。この茹で汁で麻婆を作っても、水200ccを茹で汁に変えるのです。さらに旨味の強い麻婆になります。



～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～

●きつねうどんセット（2食分）



たっぷりの熱湯でうどんを2分茹で、ざるにあげてきっちり水気を切ってからお椀に盛り付けます。同時に、別のお鍋に出汁を袋ごと入れてお水を張って、湯煎にかけます。沸騰してから3分ほどで熱くなってきますので封を開け、うどんにかけてください。上に甘ぎつねを1枚乗せ、おネギを添えて完成です。保存期間はお受取日を含め、冷蔵で2日です。うどん、だし、甘ぎつねのみ、1ヶ月冷凍できます。

●人参ドレッシング：賞味期限 2023.8.15



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。

●青キャビア：賞味期限 2023.7.30



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。

●野菜たっぷり季節の食べるスープ：冷凍 2023.6.30



賞味期限 お受取日にお召し上がりください。

今月は、「カリフラワー」です。

まるで温かなサラダを食べているような感覚。

熱々をスプーンですくってたっぷりのお野菜を召し上がってください。冷凍保存も1ヶ月可能です。

(※写真はイメージです。)