

賀茂茄子と桜エビの焼き浸し

材料) 作りやすい分量

賀茂茄子 1 個

サラダ油 適量

だし 500cc

A=みりん大さじ 4、日本酒大さじ 1

薄口醤油大さじ 1

(賀茂茄子以外に野菜を入れるのであれば、適宜足してください。)

桜エビ 適量

万能ねぎ小口切り 適量

七味唐辛子 適量



作り方

1. 賀茂茄子はヘタを切り取り、横に半分に切る。天と地（お皿に盛った時に見えない部分）に菜箸などで突き刺して穴を 10 箇所ほどそれぞれ開け、多めの油で揚げ焼きする。
2. 油と馴染んで切り口が青くなってきたら引き上げ、油を切る。
3. 鍋に 2 を入れ、だし、A を注いで火にかけ、落とし蓋や紙蓋をして火が通るまで 10 分ほど煮る。薄口醤油を入れさらに 5 分ほど煮て火を止め、冷ます。冷蔵庫でキリッと冷やす。
4. フライパンに桜エビを入れて乾煎りをし、良い香りが立ってきたら火をとめ、清潔な容器に入れ、冷ます。
5. 食べる時に 3 を食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付け、汁を張る。4 をかけ、万能ねぎをかけ、上から七味唐辛子を振る。



←天と地の硬い部分だけに、菜箸でプスプスと穴を開けます。これで火の通り、味染みが良くなります。盛り付けた時に表にくる面には刺しません。



←ひたひたとひたひたとするくらいの油の量でオッケー。このように切り口が青くなり、少し焼き目がついたらひっくり返します。中まで火を通す必要はありません。所要時間 2～3 分。



←ペーパータオルで軽く油分を吸い取ってから、煮ていきましょう。ちょっとした手間が後ほど美味しくなるので欠かせない作業。



←この形のまま、たっぷりのお出汁の中で柔らかくなるまで煮ていきます。よ〜く目を凝らしてみると、賀茂茄子ってブロックのパーツがくっ付いてるみたいな構造なんですよ。だからここで細かく先に切ってしまうと、崩れてしまいます。



←例えば、なすだけでなく、ズッキーニやしめじ、万願寺とうがらしなども。あれこれお野菜を入れるのも楽しい。その際は、調味料の量を調整してくださいね。



←フライパンで桜えびを乾煎り。お箸だと熱くなったかわからず、香りだけで判断してもサクサクとした食感にならない。だから手の感覚を頼りに、熱くなるまでさっさと混ぜて、もうこれ以上触れないってところまで乾煎りできたらオッケー。

卵豆腐

材料) 4人分

卵sサイズ3個(トータル132g)

だし卵に対して1.5倍198cc

薄口醤油小さじ2

流し缶や琺瑯、ステンレスの容器など四角く浅い容器1つ

お好みの薬味(青柚の皮、おろし生姜、わさび、梅肉、貝割れ大根など)

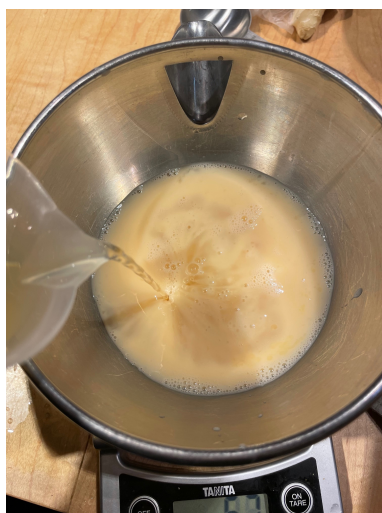


作り方)

1. 卵をボウルに入れて泡立てないように混ぜ、一度ざるなどで越す。そこにだし、薄口醤油を入れてよく混ぜ、流し缶に注ぐ。
2. 蒸気が立った蒸し器にいれ、1分ほど強火にしてから火を弱め、7分を目安に蒸す。
3. 冷まし、冷蔵庫でキリッと冷やす。食べる直前に切り分け、お皿に盛り、青柚の皮を削る。



←まずは全卵を溶いて一度漉します。



←漉したところに
おだし、薄口醤油を入れます。



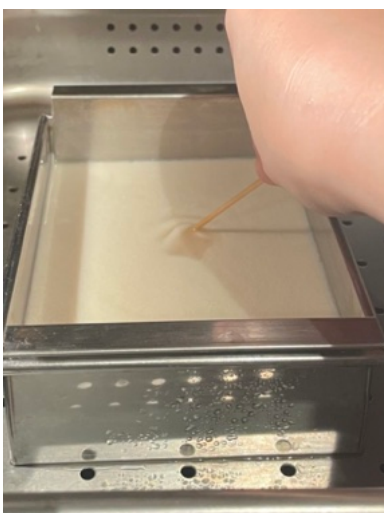
←五感食楽で使用しているのは有次さんの流し缶です。型が外せるのでとても使いやすいです。手前が6個用、向こうが4個用。流し缶がなくてもアルミ、ステンレス、琺瑯などの四角いお弁当やバット、タッパーなどでお試してください。牛乳パックでもできるみたいですね！



←型に浮いた泡はスプーンで取り除きます。



←容器の下に割り箸を2本置いて隙間を作ると、蒸気がうまく回ります。慌てたくないので予め割り箸は入れてスタンバイ。たっぷり蒸気が立ったら、そのお箸の上に置いてすぐに蓋をしましょう。



←真ん中が一番火の通りが遅いので、刺してみて黄色い液体が出てくるようであれば卵が固まってない証拠。もう少し蒸します。



←出来た！
竹串を刺して離しても卵に弾力があつて崩れてません。黄色い液体も出てこない。完成です。しっかり冷やしましょう。



←こちらはステンレスのお弁当箱。
お好み焼きのコテで切り分けてすくい取りました。
これでもなんとか卵豆腐になってます。



←切り分けは必ずキリッと冷やしてから。生温かい
状態で切ると崩れます。

ハモ天と生麩の揚げ出し

材料) 作りやすい分量

ハモ 1尾分

塩 適量

紫蘇 適量

よもぎ麩 1本

衣 卵 1/2 個、水 (もしくは炭酸水) 100cc、小麦粉 100g

揚油 適量

天だし 鰹出汁 200cc、濃口醤油・みりん各大さじ 1

大根おろし 適量



作り方)

1. ハモは一口大に切り分け、それぞれに軽く塩を振る。よもぎ麩は一口大に切り分ける。
2. 衣を作る。ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐす。水を注いでよく混ぜ、小麦粉を振るい入れ、菜箸などで切るようにざっくりと混ぜる。
3. ハモの皮に紫蘇を張り付け、2に潜らせて多めの油に皮目を下にして入れる。30秒ほどしたらひっくり返し、さらに30秒ほど揚げ、バットに移して油を切る。(具材にもよるが、トータル1分ほど揚げ、全体がからりとしたら引き上げる。) よもぎ麩は衣に潜らせ、油で全面を揚げ焼きする。ふっくらと膨らんで衣がからりとしたら引き上げる。
4. 天だしを温め、沸騰したら火を止める。3をお椀に盛り付け、天だしを張り、大根おろしを添える。



←一口大とはこれくらい。
塩は皮のみに薄く振る程度で。



←粉と水の混ざり具合はこの程度で大丈夫。
粉っぽいな～と感じるくらいに。
混ぜすぎるとグルテンが働いて重い仕上がりになります。冷たい水、もしくは炭酸水(ウイルキンソンなどの。)を注いで手早く切るように混ぜます。



←ハモの皮に紫蘇のおもて面を貼り付けてさっと衣にくぐらす程度。全体にこってりつける必要はありません。
ちょっと雑だったかしら・・・くらいに。
生麩は普通に衣に潜らせてカリッとするまで揚げるだけ。



←それをさらに半分にたたんでもいいでしょう。
お好きな形で揚げてください。ひたひたの油の量なので、具材が浮きませんから、案外剥がれないんです。



←フライパンに1cmほどの高さまで油を注ぐくらいの量でいいです。多すぎると具材が浮いてしまつて紫蘇が剥がれることがあるからです。
台所も汚さずにすみますしね。

白桃とレモングラスのコンポート

材料) 2人分

白桃 1個 (最大2個まで足すことができます。)

水 300g

グラニュー糖 50g

レモングラス 3g



作り方)

1. 桃は種を避けて実を包丁で切り、皮を剥く。(皮は捨てずに取り置く。)
2. 鍋に水、グラニュー糖を入れて火にかける。沸騰したら桃の実、皮、お茶パックなどに入れたレモングラスも入れ、3分ほど煮る。
3. 火を止めてそのまま冷まし、冷蔵庫で冷やす。
4. 皮、レモングラスを取り除き、実をガラスの器に盛り付け、汁を張る。



←桃のお尻の割れ目 (つていうと変な言い方ですがそれしか思いつかない) に包丁を入れ、種に当たったらそこからぐるりと一回転させて切り込みを入れます。



←あとはリンゴの串切りのように6~8等分くらいに分けて種を避けて切り離します。



←下から上、白い皮から赤い皮に向かって皮を剥くと剥きやすいです。



←種は捨てて、皮と実を入れて煮ます。

わさび漬の鮮魚と胡麻きゅうり

材料) 2人分

お刺身(スズキ、鯛、ヒラメ、バイ貝など) 100g

A=濃口醤油大さじ1、わさび適量

きゅうり3本

新生姜15g

すりごま大匙3

B=濃口醤油・だし各大匙1と1/2、わさび適量(チューブ)



作り方)

1. ボウルにAを加えてよく混ぜ、お刺身を加えてよく和え、冷蔵庫で冷やす。
2. きゅうりは小口切り、新生姜は千切りにする。塩小さじ1/2(分量外)を加えてよく和える。
3. ボウルにすりごま、Bを入れてよく混ぜ、衣とする。
4. 2をしっかり揉んで水気をぎゅっと絞って3に加えてゴムベラなどでざっくりと和える。
5. 器に1を盛り付け、4を上に乗せる。好みに焼き海苔を乗せても。



←お醤油にわさびを溶き入れて、そこにお刺身を入れます。今回はホタテ。鱈、ハマチ、スズキなどお好みのものを。わさびの量はお好みで加減してください。でもちょっと辛いくらいの方が美味しいんだなあ。



←すりたてに勝るものはなし。ですがなければボウルにすりゴマでも◎。



←しんなりしてきた！
手でしっかり揉んでしっかり水気を出して
しっかりきゅうりの水気を絞ります。



こんな風にあわび漬けのお刺身ときゅうりをゴマだれで混ぜ込んでもいいし、あわび漬けだけお皿に並べて、上からきゅうりの胡麻和えをトッピングしてあげるとおもてなし料理みたいになります。どちらもお勧めの供し方。