



10月オンラインレッスン

栗きんとん

丹波栗の産地、京丹波町にアトリエを構えるようになって、ゴロンと大きな栗を目の当たりにすると、居ても立っても居られなくなります。1盛り買ってきてはまずは栗の魅力をちゃんと味わえるものが作りたくなります。栗おこわ、栗ごはん、そしてこの栗きんとんじゃないでしょうか。とはいえ、きんとんを作るのに10個も20個も使うのはちょっと気が引けます。そこでたった1個で作れるきんとんを考えてみました。ケチ根性は時に役に立ちます。できれば茹でる時は土鍋やル・クルーゼなんかの厚みのある鍋を使い、ゆっくり時間をかけて火にかけます。石焼き芋がそうであるように、急激に温度をあげずにゆっくりゆっくりに火を通す事ででんぷん質が糖分に変わって甘さが引き出されます。栗がゆがいたらそのまま茹で汁につけたまま冷ますことでしっかりと仕上がります。これをジップ付きの袋に入れて殻ごと冷凍しておけば、なんの遜色もない美味しさと香りが保て、おせち作りの時にも役に立ちます。栗きんとんを作る時は、できたら茹でたてのうちにくり抜いてあげると扱いやすいです。マッシャーをお持ちならしっかり潰してください。なければすりこぎ。それもないならば栗が入っている真空袋に実を入れ直して袋の上から揉み込むように潰してもいいでしょう。お水を入れずに1分ほど加熱するだけで、お砂糖が溶けてしっとりし、ラップで包みやすくなります。たった一個の栗で作れる栗きんとん。これから栗をお求めになったときに、2-3個微妙に余った時こそお作りください。

■ご用意頂きたいもの) 砂糖：栗の実をくり抜いて測り砂糖をご用意ください。上白糖だと甘みがはっきりします。私はグラニュー糖がすっきりとして栗の魅力が引き立つように思います。きび砂糖だと素朴に仕上がりに、和三盆は上品です。お好みのものでお作りください。

■お伝えしたいこと)

- 栗はすでに茹でてあります。検品のために半分に切ってあります。一度茹で汁に浸けた状態で冷ましてますので、部分的に皮の色素になってます。



舞茸と九条ネギのオイル蒸しと秋刀魚

オイル蒸しは野菜の魅力を引き立ててくれる素晴らしい調理法です。油を絡ませてから加熱することで均一に火が通り、一気に加熱されます。それにより、お水を一滴も使わず、野菜が持っている自分の水分で蒸されていくので水っぽくならず、野菜の持つ個性が際立ってくれるので、美味しそうなキノコや菜っ葉などを見つけるとつい作りたくなります。舞茸、九条ネギだけでなく、例えばかぶは葉と実に分けて同じように調理してみてください。かぶの甘みがジワリと感じられます。春はブロッコリーをクタクタになるまでオイル蒸しして、お肉などの付け合わせにするのも、また茹でたブロッコリーとは違った美味しさ。菜の花やほうれん草なんかもいいですね。しっかり蒸して、色が褪せたくらいの方が私は好きです。今年も秋刀魚が高いですね。先週東京に行って伊勢丹で1尾1280円もして泣きそうになりました。でも、秋の味覚ですもの、一口だけでも秋刀魚が食べたい！そんな思いをレシピにしました。たった1尾でもこうやってオイル蒸しを乗せてあげるだけで立派な1品に。

■ご準備して頂きたいこと) 秋刀魚とオイル蒸しは袋のまま熱湯で3分ほど湯煎して、お皿に秋刀魚、その上にオイル蒸しを乗せてお召し上がりください。

■お伝えしたいこと)

- ・ 焼き秋刀魚と同じく小骨がありますので気をつけながらお召し上がりくださいね。
- ・ 肝を使っています。お受け取り日当日にお召し上がりください。



厚揚げ菜っ葉

厚揚げっていいですね、お豆腐の食べ応えとみずみずしさ、お揚げさんの香ばしさ、どちらの良さも併せ持っていて、頼もしい存在です。扱いによってはお肉の代わりにもなりますし。今回のレシピはきっとリピート間違いなしですよ。野菜炒めを作っていて水っぽくなったという失敗、誰しもあると思います。そういう方にこそこのレシピをぜひ。水っぽくなりがちな厚揚げ、野菜と春雨を同時にフライパンに入れて炒めます。出てくる水気を、春雨が吸ってくれるので仕上がりがぱらっとするんです。春雨は湯戻し要らずの手軽なものを。2分ほど炒めているうちに軽くほぐれてきて、3分ごろには汁を吸って、あらまあ、ちょっといいところの中華屋さんの野菜炒めになってますよ。今回は旬を迎える白菜と小松菜です。キャベツや青梗菜、もやしなど。お好みのお野菜でお試してください。

■ご用意頂きたいもの) ごま油、濃口醤油、日本酒

■お伝えしたいこと)

- ・ 野菜は一度洗ってください。レシピ通りに切ってお使いください。



←お野菜の袋に、豆板醤を入れてあります。

にんにくはお野菜の近くに入れてありますので見落とさないようお気をつけください。

漬け丼

このレシピは惜しまれつつ閉店した、東京日本橋人形町の鯛ふじさんのレシピ。3冊目の料理本にも近いものを載せていたのですが、作り方をちゃんと知りたい！というリクエストがありましたので。このお店の味、閉店前に何度も通って、ご主人に作り方を教えてもらったもの。実際には練りごまとすりごまは黒を使われていたのですが、ごちそうさまでした、ニカって笑ったら大体の歯に黒いものが挟まっているのでなんだかなあと思い、いつもの白ごまにしています。たったこれだけの調味料で名店の味が楽しめます。鯛ふじさんは養殖の鯛をそぎ切りにして使ってたんですって。天然よりお味が安定しているからこっちの方がいいって。カジキやぶり、ツバス、なんだってこのタレは使えるよって。今はなきお店ですが当時は田中角栄さんや孫正義さんも通われては美味しい美味しいとご満悦になりながらも黒ごまが歯に挟まっていたのね、なんてついそんなことを想像しながら作って楽しんでおります。

■ご用意頂きたいもの) 温かなご飯1膳 (150g)

■お伝えしたいこと)

- ・ お受取日に必ずお召し上がりください。要冷蔵です。
- ・ わさびが入っていますが、足りなければ足してください。



湯葉汁

京都観光してお土産にくみ上げゆばを買って帰るのですが、使い道が。。。というお声をいただくことが多いのでこんなレシピはいかがでしょうか。湯葉はいまではスーパーで手に入る食材になりましたね。なんなら乾燥湯葉でも十分美味しく作れるかと思えます。ポイントは、湯葉の優しい食感と、おつゆのサラリをうまくつなぐためにほんの少しのとろみを片栗粉でつけてあげること。そうすると儂いほどのとろみが喉元をすするすと伝って胃に流れ込むのです。覚えておくと、疲れた時や風邪ひきさん、病中病後なんかには食べると涙が溢れるほど癒してくれます。これをこれからの寒くなる時期までにぜひマスターしておいてください。きっと皆様のお役に立てるはずですよ。

■ご用意頂きたいもの) 小鍋：とろみはついてます。封を開けて注ぎ入れ、温まったら適当に切った湯葉を投入してすぐに火を止めてください。

■お伝えしたいこと)

- ・ 湯葉はナマモノです。早めに使ってください。
- ・ 三つ葉は凍りやすいのでお出汁の中に入れておきました。あまりグラグラ煮ず、手早く湯葉を加えてお召し上がりください。



五感食楽手作り惣菜をご注文くださった方へ

この度はご注文ありがとうございます。「小腹が空いたな」「いつものおかずに変化をつけたいわ」「あと一品あると便利だな」というお声をご参考に、五感食楽が美味しいと思えるおかずや調味料を作りました。皆様の日々の食卓にお役に立てたら嬉しいです。

●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したので封を開け、うどんにかけてください。

上に甘ぎつねを1枚乗せ、おネギを添えて七味を加えて完成です。

●野菜たっぷり季節の食べるスープ



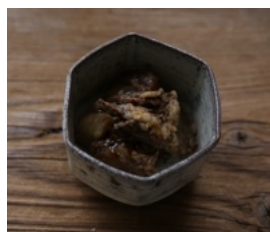
今月は、「舞茸と生姜」です。

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。

(※写真はイメージです。)

●牛すじの煮込み



牛すじ肉をしっかりと下茹でし、鰹出汁で煮ました。

そのまま湯煎して召し上がっても美味しいですが、おでんに加えてくださっても。例えば、牛すじとおだしに分け、牛すじだけおねぎと一緒に少しのごま油炒めたらおつまみになります。残ったお出汁は、その日冷蔵庫にある葉野菜を入れて煮込んでもとても美味しいです。

●牛肉と柑橘の煮麺（2食分）



小鍋に出汁を注いでおきます。別の鍋にたっぷりの熱湯を用意し、牛肉を袋ごと入れ、同時に素麺を同じ鍋で2分茹で、しっかり水洗いして水気をギュッと絞り、出汁が入った小鍋に入れて火にかけます。沸騰したら出汁と素麺をお椀に注ぎ入れ、牛肉を乗せ、小松菜を乗せ、柑橘を半分に切って絞ってお召し上がりください。

●こんがりさん（ちりめん山椒濃口）



広島のお本醤油の3年仕込み醤油と日本酒だけで作りました。硬めの質感が噛みしめるごとに味わい深くなりご飯が進みます。白ごはんの上にたっぷりまぶしてお召し上がりください。

●ごはんのお供牛すじ山椒



丹波牛の牛すじをコンフィにし、山椒とたまり醤油で煮ました。冷蔵庫から出したては白く固まっていますが旨味の元ですのでそのまま鮭フレークのようにほぐして熱々のご飯の上にたっぷりと乗せてお召し上がりください。気分でお煎茶をかけてもすごく美味しいです。

●雲白肉



京丹波町のもぎたてきゅうり、スパイスの効いたたれと一緒に送ります。ほんの少しだけ、お肉を柔らかくするためにレンジで温めたり、湯煎2分を目安に加熱して下さるとジューシーにお召し上がりいただけますが、冷えたものもまた違う美味しさです。お皿にきゅうりを盛り付け、上から豚肉を乗せてたっぷりとタレをかけてお召し上がりください。(写真は見えやすいように豚肉が下ですが) タレでキュウリがしんなりしたところを、豚肉でくるりと巻いて食べると最高です。

●魚の漬け丼



カジキマグロを新鮮なうちにそぎ切りにし、ゴマの香りを効かせたタレに漬け込みました。1膳(約150g)のご飯をご用意ください。

別添えの糸のりをふりかけてからタレごと乗せて上から鰹節をかけ、ネギを散らしてお召し上がりください。卵かけご飯にしても美味しいです。

要冷蔵当日にお召し上がりください。