

栗きんとん

材料) 2個

栗 3Lサイズのもの 1個

砂糖適量 (グラニュー糖、きび砂糖、和三盆などお好みのもの)

※きんとん1個につき、栗の中身をくり抜いて10gの栗、2gの砂糖で作れる。

例えば、くり抜いて20gあったら砂糖4g必要。2個のきんとんが作れる。



作り方)

1. 栗を水攻めする。

栗はたっぷりの水に浸け、1時間ほど置いて中の虫を出す。

拾ってきた栗の場合は半日ほど浸けておくと良い。

2. 栗を茹でる。

ざるにあげ、鍋に入れてかぶる程度の水を注ぎ、弱火に近い中火にかけ、ゆっくりと沸騰させる。

50分ほど煮て火を止める。

3. きんとんにする。

熱いうちに包丁で縦半分に切り、スプーンでくり抜き、鍋の中で潰す。砂糖を入れてよく混ぜ、軽く火にかけて溶かす。1つ辺り10gに分けてラップに乗せる。口を絞り、栗のかたちにする。



熱いうちに中の実をくり抜いて重さを測ります。小さなスプーンや、持ち手の先だと扱いやすいです。若干渋皮が入っても手作り感が出て悪くないと思います。



ちなみに、左は栗の皮の色素を吸ってしっとりしている美味しい栗。右側は所々痛んでいるもの。半分に切った時点で独特の異臭がするので見なくてもわかるくらいに強烈です。



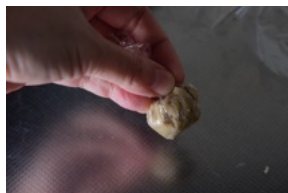
1個測ってみました。3Lだと23gくらい取れますね。ってことはきんとんが大体2個作れます。(3gは使ってしまったもしいし、つまみ食いして下さい。)お砂糖4g必要ということです。



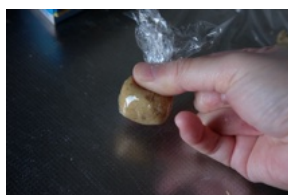
マッシャーやすりこぎでしっかり潰して下さい。途中、お砂糖を入れても構いません。ジャリジャリ言ってるはずですよ。



加熱すると、お砂糖が溶けてこのようにこったりしっとりします。もうジャリジャリではないはず。火からおろしてまとめましょう。



ラップに10g置いて口を閉じ、2-3回くるくる閉めます。



利き手に持ち替えて先端を優しく摘んですばませます。これで完成。



壊れないようにそおっと開くときんとん様が見えます。もし形に納得できないなら、何度でもやり直せるのでトライして。



コーヒーの横に添えるのにぴったりの大きさ。

舞茸と九条ネギのオイル煮で秋刀魚の和え物

材料) 作りやすい分量

舞茸 100g

九条ネギ 1わ 200g

米油 適量

秋刀魚 1尾

小麦粉 適量

A=濃口醤油、日本酒各大さじ1

にんにく 1かけ

鷹の爪 適量

柑橘の果汁 適量



作り方)

1. 野菜の具材を切る。

舞茸は手で食べやすい大きさに裂く。

九条ネギは3cmの長さに切る。にんにくは潰す。

2. オイル蒸しを作る。

蓋つきの鍋に舞茸、九条ネギ入れ、米油を大さじ2ほどまわしかけて和え、火にかける。温まったら蓋をし、中火で1分を目安に時々かき混ぜながら蒸し煮にしていく。3-4回繰り返す、全体がしっとりして火が通ったら火から下ろす。

3. 秋刀魚の下処理をする。

秋刀魚は頭、尻尾を切り外し、お腹を開いて内臓を出し、取り置く。身は食べやすい大きさに筒切りにして小麦粉をはたく。

4. タレを作る。

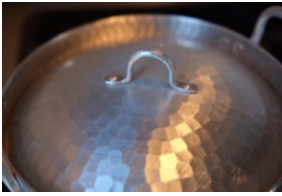
内臓は包丁で叩いてボウルに入れ、Aを注いで混ぜ合わせる。

5. 秋刀魚を焼く。

フライパンに米油を大さじ1ほど注ぎ、ニンニク、鷹の爪を入れて炒める。香りがしてきたら3を並べてこんがり両面を焼く。4を注ぎ入れ、焦げないように絡めて火を止める。

6. 盛り付ける。

お皿に秋刀魚を盛り、上からオイル蒸しを盛り付け、好みで果汁を絞る。



ル・クルーゼやストウブなどがベストなお鍋ですが、我が家はないのでウエストサイド33さんの蓋つきのアルミ鍋で。油をまとわせてるので全体に均一に火が通り、野菜の水分とオイルだけで火が通って行きます。



最初の1分くらいは若干焦げたり鍋肌にこびりついたとしても、気にせずしっかりこそげて混ぜてまた蓋をして加熱。これを好みの火のとおり具合になるまで繰り返すのみ。



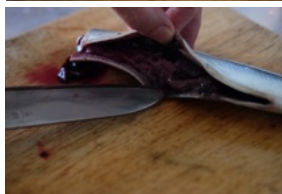
タッパーで保存したオイル煮。トンテキに乗せてポン酢、お皿に敷き詰めて蒸し鶏とレモン、パスタと絡めて濃口醤油で味付け、牛コマと炒め直して柚子胡椒などなどいくらでもレパートリーありますね。



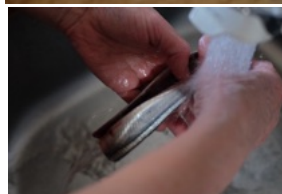
手ビレを利き手ではない手でつまみ、そこまでを斜めにズドンと切り落とします。尻尾もズドンと切り落とします。



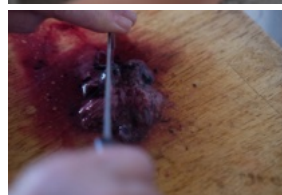
お尻の穴から頭に向かって、お腹の身のみ切って開きます。内臓を潰さないように。



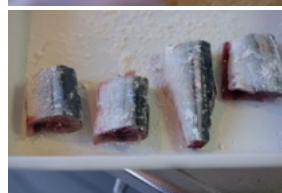
開いたら包丁の刃先で内臓を取り出します。



流水でしっかり血を洗い流します。ついでにまな板包丁も洗います。ここから先は水に秋刀魚をつけないこと。ブヨブヨになってしまいます。



内臓は包丁でざく切りに。8回くらい刻みました。容器に入れてお醤油、お酒を合わせて肝醬油に。



水気をきっちり拭き取った秋刀魚は小麦粉足りないよーってくらい雑に少なく。お腹の中はつける必要なし。でもつけてあげることで肝醬油との絡まりがとても良くなります。



両面こんがり焼いて7割くらい火が通ったら、一旦火を消して肝醬油を注ぎ、絡めます。



沸騰の勢いが落ち着いたら再度火にかけ、照りが出たとろみがついたら完成。

厚揚げ菜っ葉

材料) 1人分

厚揚げ 1個 100g

小松菜と白菜合わせて 200g ほど

豆板醤 小さじ 1

ごま油 適量

A=濃口醤油・日本酒 各大さじ 1/2

ニンニク 1かけ

春雨 8g (戻す必要はない)



作り方)

1. 具材の下処理をする。

厚揚げは食べやすい大きさに切る。

小松菜は根を切り落とし、3cmの長さに切る。

白菜は芯と葉に分け、芯は3cmの長さに切って

縦に繊維に沿って棒切りに、

ニンニクは微塵切りにする。



白菜は繊維に添って小松菜と同じ太さの棒切りにすると食べやすいんですよ。

2. 具材を炒める。

フライパンにごま油大さじ1を注ぎ入れ、ニンニク、豆板醤を加えて加熱する。

1分ほどしっかりと炒め、香ばしい香りがしてきたら厚揚げ、小松菜、春雨を一気に入れて炒める。



にんにくや豆板醤をしっかり炒めて旨味をアップさせます。この工程は絶対丁寧にやりたいものです。ここで美味しさが決まる。

3. タレを加えて調味する。

全体が半分ほどしんなりしたら (もしここで全く水気がないようであれば日本酒を大匙1ほど春雨に注ぐと良い)、Aを春雨の上に注ぎ入れ、春雨が全体の汁を吸い、具材全体に照りが出たら火を止め、ごま油を小さじ1をまわしかけて混ぜ、お皿に盛る。



まな板ごと、全部一気にフライパンへドロン! ついでに春雨も同じタイミングで。お箸とヘラをうまく使いこなすと良いでしょう。水っぽいところに春雨を意識的に持っていくと、水っぽさを吸ってくれますし、春雨が美味しく戻るんです。



2分くらい炒めるとようやく春雨がほぐれてきたかな・・・って見た目に。半分くらい火が通りました。調味料を入れて慌てず炒めて行きましょう。



照り出た! 春雨もええ感じ。鍋底に失敗汁 (なんやそれ) もないですね。成功!



火を止めてごま油を少し、香りづけに垂らすのもおすすめです。お肉要らず。

鮮魚の漬け丼

材料) 2人分

鮮魚 (鯛、ツバス、ブリ、アジなどお好みのもの) 120g

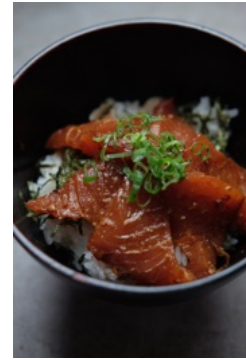
A=濃口醤油大さじ1、日本酒・練りごま・すりごま・わさび各小さじ1

小口ネギ適量

糸のり適量

粉がつお適量

ご飯 300g



作り方)

1. 漬けを作る。

ボウルにAの材料を入れ、よく混ぜタレとする。
鮮魚は包丁で斜めに薄くそぎ切りし、
タレに漬ける。



調味料は泡立て器を使うとすぐによく合わさります。
一つ持っておくと良いでしょう。

2. 盛り付ける。

茶碗にご飯を盛り付け、糸のりを広げる。
1を全体に重ねるように並べ、
粉がつおを軽くふりかけ、九条ネギを添える。



お魚はお刺身のような厚さより、
柵で買って斜めに薄くそぎ切りか、
カワハギやヒラメなどのように
薄造りになってるものがご飯との
馴染みが良いと思います。



ここに、今日の特売や
美味しそうなお魚をお好みに
ドボンドボンと漬けていだけ。



絡めてすぐも美味しいし、
しっかり漬けになったものは
卵かけにすると美味しい!

湯葉汁

材料) 1人分

くみ上げゆば大さじ1強 20gほど

だし 100cc

薄口醤油小さじ1/2

片栗粉 約小さじ1 (同量の水で溶く)

三つ葉適量



作り方)

1. 切り物をする。
くみ上げゆばは包丁で好みの細かさに叩く。
三つ葉は刻む。
2. お汁を作る。
小鍋にだしを注ぎ、火にかける。温まったら
薄口醤油を加え、片栗粉で軽くとろみをつけ、
くみ上げゆばを加えてよく混ぜ、
すぐに火を止める。
3. 盛り付ける。
お椀に注ぎ、三つ葉を添える。



湯葉は荒く刻みます。
軽くペースト状になる程度に。



片栗粉を加えて、少しだけツヤが
出る程度にとろみをつけます。
あんかけではないので、わからない
程度に。そこに湯葉をドロン！



かき混ぜてなじませたら完成。



ですが、沸騰したところにお好みで
溶き卵を加えるのも美味しい。
もしご自宅にあったらぜひ1個。