



11月オンラインレッスン

1 膳茶碗で一口鯖寿司

対面レッスンで「これは画期的ですね！」と褒めてもらえるんですが、昔の人は塩鯖から作るのが基本でした。若狭から京都に運ばれるまでの間にいい塩梅に塩がまわっていて、それにお酢をかけてみる。その間に酢飯を作る。理に適ってるなあといつも作るたびに感動してます。違う点は冷やご飯とラップで作るところですね。手を汚さず、無駄も出ない。冷蔵庫に冷やご飯ありますか？冷凍のご飯でもOK。ポイントは、「湯気が立つほどにしっかりと温まったご飯」とすし酢を合わせて「手早く切るように混ぜる」こと。内輪であおいだりだとか、飯台を使うだとか、炊く時のお水を減らすだとか、必ず昆布入れないとダメではないんです。それより上記カギカッコが何より大事です。

■ご用意いただきたいもの) 骨抜き(最悪、最悪、爪先でも抜けます。)、布(サラシ、手ぬぐい、薄い布など) 砂糖、塩、米酢、冷やご飯

■お伝えしたいこと) 毛長のタオルなどは使えません。



里芋餅 カレー餡

里芋のレポートリーを増やしたい！って方のリクエストにお応えして。まずは里芋は水からゆっくり加熱します。沸騰したら火を弱めて皮がパンッと弾けてめくれてきたら里芋茹でれましたよサイン。わざわざつまようじを刺す必要がありません。ほくほくねっこの熱いうちに皮をむいて潰すことをお忘れなく。滑らかに潰せて扱いやすいです。お肉はしっかり煮汁を煮詰めること。これで時雨煮として使えますので余ったらご飯のお供に。カレー餡も覚えておくとご飯にかけてカレー丼にできます。そう、このレシピ、1度で3つのレシピになってます。どうぞ、ご活用ください。

■ご用意いただきたいもの) サラダ油小さじ1ほど。片栗粉(里芋にちょんちょんとつける極少量とカレー餡の小さじ1/2ほど)

■お伝えしたいこと) 里芋が固くて扱いづらいようでしたら、10秒ほどチンしてから作業してもいいでしょう。カレースープはよく振ってからお鍋に注いでください。



ぶり大根

ぶり大根って甘辛くだしで煮るばかりじゃないと思います。もっと手軽なものでありたいので、ソテー。それも同時に。もともと、フレンチでポワロネギをバターでソテーして生クリームで味付けしたものがあって、それをよく作ってたのですが、あれ？これちょっと白味噌でもいいんじゃない？と気がつきまして、やってみたら、ええやないかと。しかも油分が少ないですし、白味噌のコクが美味しくて、以来生クリームより断然白味噌。そう、白味噌って何もお雑煮やぬた、田楽だけじゃなくて、こういうコクをほんの少し深めたいときにもってこいの調味料なんです。例えば後述の酒粕煮込みも。これからどんどん、白味噌のお料理お教えして行きますね。

■ご用意いただきたいもの) サラダ油、薄口醤油小さじ1、あれば七味

■お伝えしたいこと) ぶりには軽く塩をしてから調理してください。



酒粕煮込み

紀土の酒粕が手に入りました。となると作りたくなるのがこの酒粕煮込みです。粕汁と違い、お水にドボンと酒粕を入れてグツグツ煮るだけ。パスタ茹でるより早いんです。5分でカブに火が通り、豚肉のいい旨味が出て、いい具合にお酒っ気が飛んでるんですね。お酒が苦手な方にもこりゃいいわと召し上がっていただけます。いいレシピだなと我ながらお気に入りです。固い大根でも、5分で煮えるように薄切りにしたり、しっかり炒めたりといった工夫次第で煮込みにできますね。もちろん、青梗菜などの葉物や、つくね、ウインナーなんかを入れるのもいいですね。お水だけでこの旨味。味の決め手となる豚肉はちゃんと入れてくださいね。ですが、二番だしで作ってもいいですし、もちろんしっかりお出汁を効かせても。これでこの冬、風邪引かずに乗り越えられそう。

■ご用意いただきたいもの) 小鍋

■お伝えしたいこと) カブの葉は洗ってください。3cmほどに切っておりますが、扱いづらい場合はさらに半分に切ってもいいでしょう。お醤油はすでに入ってます。カブの葉を入れて火が通ったら完成です。



マルコポーロのババロア

マリアージュフレール®のマルコポーロが大好きです。香りを何かにつけてくて、サラダやマリネなんかにも使ったりするんですが、今回はババロア。もちろん牛乳にあうものならなんでも作れます。チャイ、エスプレッソ、お抹茶、ジャスミンティ。どれも少し濃いめに淹れて、香りを牛乳に行き渡らせるイメージで。

■ご用意いただきたいもの) 特になし

■お伝えしたいこと) カップに入れてお送りすると崩れるリスクがあるので、真空にかけました。ちゅるんと出して崩してお召し上がりください。冷え冷えでどうぞ！



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。

●野菜たっぷり季節の食べるスープ



今月は、「具沢山野菜」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りお召し上がりください。無農薬のカボス (少し黒い部分あり) をお入れしています。

●こんがりさん (ちりめん山椒濃口)



広島岡本の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。

●雲白肉



画像は2人分です。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くだ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。



●生麩のかやくごはんの素 2合分



2合 (315g) の白米を洗い、30分吸水させます。水気を切り、炊飯器や土鍋に入れてご飯の素を全て注ぎいれます。炊けたら蓋を開け、生麩を加えてよく混ぜ、蓋をしてさらに2分ほど置いてからお茶碗に盛り付けてください。