

2023 年度 ‘鴨川の味’ 料理教室



献立

白飯。茗荷・若布の味噌汁，ひじき・玉葱のサラダ，馬鈴薯・チッコカタメタノのカレー味煮，さんが焼き，キウイ天

茗荷・若布の味噌汁

【材料】（4人分）

茗荷…4本
若布…20g
油揚げ…2枚
味噌…適量
鰹節…適量

【作り方】

1. 茗荷を縦半分に切り，それを斜めに4つに切る。油揚げの短辺を2つに切り，1cm程度の幅に切る。若布は水で戻し，真っ直ぐに伸ばして長狭5cm程度に切る。
2. 鰹節を削り出汁をつくる。茗荷・油揚げを入れてひと煮立ちさせたら，味噌を溶き入れる。さらに，若布を入れて1～2分煮て色が変わったら火を消す。



ひじき・玉葱のサラダ

【材料】（4人分）

ひじき（乾燥）…20g	☆オリーブオイル…大さじ4
玉葱…1/4個	☆酢…大さじ1・1/2
キュウリ…1/2本	☆レモン汁…大さじ1
トマト…1/2個	☆蜂蜜…大さじ2
ロースハム…4枚	☆塩…小さじ1/2
塩…小さじ1	☆粗挽き黒胡椒…小さじ1/2



【作り方】

1. ひじきを洗い30分ほど水につけてもどし、箆にあけて水気を切り、長さ3~5cmに切る。玉葱を縦に四分の一に切り、横に薄切りにして5分程浸し、箆に取り水気を切る。キュウリのへたを切り、厚さ2mmほどの輪切りにし、塩をかけて5分ほど置いて絞る。トマトを2cm角に切る。ロースハムは、四分の一に切り、更に四分の一に切る。
2. 鍋に湯を沸かし、ひじきを茹でる。2分ほど茹でたら箆に取り、流水で晒し水気を切る。
3. ボールに☆を入れて混ぜ合わせ、ひじき、玉葱、キュウリ、トマト、ロースハムを入れて混ぜ合わせる。

馬鈴薯・チッコカタメタノのカレー味煮

【材料】(4人分)

チッコカタメタノ…40g	
馬鈴薯…2個	
玉葱…1/2個	
インゲン…8本	
牛こま肉…200g	鰹節…適量
味醂…大さじ2	カレー粉…大さじ1
酒…大さじ3	サラダ油…大さじ3



【作り方】

1. 硬いチッコカタメタノを作り、一口大に切る。
2. 馬鈴薯は皮を剥き、1口大に切る。玉葱は縦半分に切り、横に幅5mm、長さ5cm程度に切る。インゲンはすじを取り三分の一~四分の一に切る。
3. 牛肉をボールに入れ、80度のお湯をかけて置く。3分したらかき混ぜ2分ほど置いたらお湯をこぼし、さらに2回同様に湯で血抜きを行い、水気を切る。
4. 鰹節を削り、出汁をつくる。
5. 鍋を温めサラダ油をひき、馬鈴薯、玉葱を入れてかき混ぜ油を回す。さらに牛こま肉を入れてかき混ぜ、全体に油を回し、酒、味醂を加え、具の四分の三になるよう4でつくった出汁を加える。
6. 沸騰し始めたらインゲン、チッコカタメタノを加え、さっくりと混ぜて再沸騰させ、カレー粉を入れて10分ほど煮る。

さんが焼き

【材料】(4人分)

鯆(中)…4尾	
生姜…1かけ	
葱…1/3本	
茗荷…2個	
大葉…8枚	サラダ油…大さじ1
味噌…大さじ1・1/2	檸檬…1/4個



【作り方】

1. 香味野菜である生姜、葱、茗荷、大葉6枚を細みじん切りにする。

2. 鰯の皮を剥き 3 枚におろし、5 mm 角に切る。
3. 俎板中央に鰯を盤状に集め、その中央に溝をつけて味噌を入れ、まわりから身で包み細かくたたく。広がった身を中央に集め、細かく叩く。これを 7 回程度行う。
4. 俎板中央に身を集め、その中央に溝を付けて香味野菜をのせてまわりから身で包み、細かく叩いて全体に混ざるようにする。3 回程度これを繰り返すし、4 つに分けて大葉の上のにのせて形を整える。
5. フライパンにサラダ油をひき、4 を並べ、中火で焼く。表面の色が変わったら裏に返して焼き中央まで火を通す。焼けたら表面に大葉をのせてサッと焼いて火を消す。
6. 皿に盛り付け、檸檬 1/4 個をさらに 4 つに切って添える。

キウイ天

【材料】(8 人分)

天草…50g
 酢…大さじ 1
 キウイ…1 個
 メープルシロップ…適量

【作り方】

1. 天草を小さく切り、水に浸す。鍋に水 2,500 cc を入れて火にかけ、沸騰したら酢、天草を入れて 1 時間ほど煮てバットに流し込んで冷ます。粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れて冷やす。
2. キウイの皮を剥き、厚さ 3 mm 程度のいちよう切りにする。
3. ところてんをサイコロ切りにして器に入れ、キウイをのせ、メープルシロップをかける。

