

テーマ別料理教室

岡崎の伝統料理を作ろう

2019年11月27日



メニュー

じゃこ入り菜飯

岡崎煮味噌

紅白煮酢和え

麩のすまし汁

柚子寒天

いがまんじゅう



じゃこ入り菜飯 6人分

ご飯	720g
大根の葉	150g
ちりめんじゃこ	15g
いりごま	大さじ1・1/2

作り方

- ① 大根の葉は、さつと茹でみずにとり絞り、みじん切りにして、鍋でからいりする
- ② ちりめんじゃこはさつと湯通しする
- ③ 炊きたてのご飯に①②を入れ切るように混ぜ、ごまをふる

岡崎煮味噌 6人分

大根	300g
人参	150g
ねぎ	150g
里芋	300g
鶏肉	300g
厚揚げ	小6個
こんにゃく	240g
サラダ油	大さじ1・1/2
だし汁	480ml
八丁味噌	120g
砂糖	30g

作り方

- ① 大根は1センチ厚さのちょう切りか半月切りにする
人参は1センチ厚さの輪切りか半月切りにする
ねぎは3センチのぶつ切り
里芋は皮をむいて輪切り
鶏肉は、一口大に切る
厚揚げは熱湯をかけ油抜きし、一口大に切る
こんにゃくは一口大に切り茹でてあく抜きする
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉炒めてから、ねぎと厚揚げ以外の材料をいれ炒め、だし汁を加える
- ③ 煮立ったら火を弱め、柔らかくなったら砂糖を入れ、ねぎと厚揚げをいれる
- ④ 味噌をこしながら煮溶かしひと煮立ちさせ火を止める

紅白煮酢和え 6人分

大根	200g
人参	40g
油揚げ	1枚
昆布	水にもどしたもの10cm
酢	30ml
砂糖	15g
塩	小さじ1/2
いりごま	大さじ1/2

作り方

- ① 昆布は千切り、油揚げは熱湯をかけ、半分にし、細切り
- ② 大根、人参は4cmの長さの千切りにし、塩をふり、水気がでたら絞る
- ③ 鍋に、砂糖、酢を入れ火にかけて砂糖が解けたら①②を入れさつと煮る焦げ付きそうなら昆布の汁で調整する
- ④ 盛り付けごまをひねりながらかける

麩のすまし汁 6人分

だし汁	900ml
しょうゆ	小さじ1・1/2
かまぼこ	12切れ
麩	18個
干しいたけ	3枚
みつ葉	6本
柚子の皮	適宜

作り方
① もどした干しいたけは細切り、かまぼこは薄切り みつ葉は2cm位に切る
② だし汁にしいたけを入れ火にかけ、麩を入れ、しょうゆで 味付けし、最後にかまぼこ、みつ葉を入れ費を止める
③ 椀に盛り細く切った柚子の皮を浮かべる

柚子寒天 6人分

柚子	2個
粉寒天	4g
砂糖	80g
水	600ml

作り方
① 柚子の皮の黄色い部分をすりおろすし、果汁はしぼる
② 鍋に水を入れ粉寒天を振り入れ火にかけ、木べらで混ぜ ながら、沸騰したら弱火で2分煮て砂糖を入れ溶かす
③ 火を止め①をいれ、流し缶に入れ冷やし固める
④ 流し缶から出し底を上にして切り分け盛り付ける

いがまんじゅう 12個分

こしあん	180g
〔1個15g〕	
上新粉	200g
熱湯	300cc
砂糖	50g
もち米	小さじ4
赤、黄、緑の色粉	少々

作り方
① こしあんは12個に丸める
② 鍋に分量の湯を沸かし砂糖を溶かし、上新粉を入れた ボールに一気に入れる。木じゃくしで混ぜ、耳たぶ位のか たさにし〔ゴムベラも使うとよい〕ピンポン玉くらいにちぎりな がら蒸し器に入れ15分強火で蒸す
③ 蒸し上がった生地をボールに入れすりこぎでつく
④ さらに晒の布に包み4方向の隅をかぶせながら20回 こねる。12等分にする。
⑤ 手に水で濡らし生地を手のひらで丸く広げ、あんをのせて 包みこみ形を整え、色のもち米をつける。
⑥ 蒸し上がった蒸し器にならべ3～5分蒸す。

※もち米は一晩色水につけておく
※前もって色もち米は皿に広げてラップ
し600w30秒加熱しておく
※晒を蒸し器より一回り大きく切り
熱湯消毒しておく