

テーマ別料理教室

伝統料理

令和3年12月3日(金)

《お献立》

- 📍 さつまいの黒ゴマご飯
- 📍 八丁味噌の赤だし
- 📍 鶏肉と根菜の煮物
- 📍 五色なます
- 📍 豆腐白玉の甘酒ミルク



テーマ別料理教室④ 伝承料理

2021. 12. 3 (金) 岡崎げんき館

さつまいもの黒ゴマおこわ

材料(4人分)

米	1合
もち米	1合
さつまいも	1本
黒ゴマ	小4

- ① さつまいもは、皮付きのまま2cm厚さの半月、またはいちょう切りにし、水につけてアク抜きをする。
- ② 炊飯器に米と水を加えて、さつまいもを上に乗せて炊く。
- ③ 器に盛り、黒ゴマをかける。

八丁味噌の赤だし

材料(4人分)

だし	600cc
絹ごし豆腐	60g
油揚げ	10g
八丁味噌	30g
ねぎ	適量
粉山椒	適量

- ① だしを鍋に入れて火にかける。沸く手前で火を止めて、味噌を溶き入れる。
- ② 豆腐はさいの目に切り、油揚げは刻んで鍋に入れる。
- ③ 再度火にかけ、沸く手前で止める。
- ④ お椀に盛り、ねぎを入れて好みに粉山椒を振る。

鶏肉と根菜の煮物

材料(4人分)

鶏もも肉	1枚
里芋	120g
蓮根	80g
ごぼう	40g
人参	60g
干し椎茸	大1枚
ほうれん草	1束
だし	200cc
椎茸だし(戻し汁)	200cc
醤油	大2
みりん	大2
砂糖	小1
たまり醤油	大1
油	小2
七味唐辛子	適宜

- ① 干し椎茸は、水で戻し4つに切る。里芋・人参・蓮根・ごぼうは、食べやすい大きさに切る。ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を敷き火にかける。鶏肉の皮目を下にして、こんがり焼く。裏返し、身の表面をさっと焼いて取り出す。粗熱を取って食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに里芋・人参・蓮根・ごぼう・しいたけを入れて炒める。だしと椎茸だしを注ぎ、醤油、みりん、砂糖も入れる。強火にして沸いて来たら鶏肉を入れて、アルミホイルなどで落とし蓋をし、火加減を調節して煮る。
- ④ 10分くらい煮て、里芋に竹串を刺してすっと通ったら、たまり醤油を回しかけて火を止める。
- ⑤ 器に盛り、ほうれん草を添えて、好みに七味をかける。

五色なます

材料(4人分)

大根	80g
人参	40g
きゅうり	60g
干し椎茸	大1
椎茸だし(戻し汁)	100cc
塩	少々
ねり胡麻	24g
(A)	
たまり醤油	大1
みりん	大1
(B)	
砂糖	小2
しろたまり	小2
酢	小2

- ① 干し椎茸は戻して刻み、椎茸だしと (A) を共に鍋に入れてさっと煮る。
- ② 大根と人参はそれぞれ 5 cm くらいの長さで 3 mm の厚さの棒状に切る。きゅうりは 3 cm 長さの 3 mm の厚さの棒状に切る。それぞれ塩を振ってまぶしておく。
- ③ 大根・人参・きゅうりはしんなりしたら、水気をよく絞っておく。①の干し椎茸も水気を絞る。
- ④ ボウルにねり胡麻と (B) を入れて、よく混ぜ合わせる。その中に③をいれて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に彩りよく盛り付ける。

豆腐白玉の甘酒ミルク

材料(4人分)

白玉粉	60g
絹ごし豆腐	60g
甘酒	100g
牛乳	60ml
きな粉	大4
キーウイ	1個

- ① ボウルに白玉粉を入れて豆腐を少しずつ加え、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。硬ければ、水を少々加える。小さな団子を作り、真ん中を指でくぼませる。
- ② 熱湯に①を1つずつ落とし入れ、浮き上がって膨れてきたら冷水にとって冷ます。
- ③ 器に団子を入れ、甘酒と牛乳を混ぜたものを加える。きな粉を上から振り、キーウイを飾る。