



昼食



献立

主食 「太巻と稲荷」

汁 「すまし汁」
あさり・浅葱

主菜 「鶏肉くわ焼き」
しいたけ・しし唐

副菜 「大根の貝柱鑄込み」
干し貝柱・にんじん・青菜

その他 「海藻サラダ」
胡麻ポンズ

昼食

1

鶏肉くわ焼き

材料(4人前)

鶏もも肉 …… 240g

しいたけ …… 4枚

青唐辛子 …… 8本

小麦粉 …… 大さじ3

サラダ油 …… 大さじ2

粉山椒 …… 小さじ1

○合わせ調味料

酒 …… カップ1

みりん …… 10cc

濃い口醤油 …… 20cc

砂糖 …… 大さじ3

作り方

- (1) 鶏もも肉は、皮を下にして縦半分に切り、繊維に沿って包丁を斜めにねかせて入れ、薄めにそぎ切りにする。
- (2) しいたけは足を切り落とし、青唐辛子は串で穴を開けておく。
- (3) 切った鶏肉に、小麦粉を薄く刷毛でまぶす。
- (4) フライパンにサラダ油を入れてよく熱し、(3)の鶏肉をこんがり焼き色が付くまで焼く。
- (5) ペーパータオルで、フライパンの油と汚れを拭き取る。
- (6) 合わせ調味料としいたけを加えて、強火で煮立てる。
- (7) 煮汁の泡が大きくなってきたら、青唐辛子を加え、フライパンを揺すりながら味をからめ、照りが出てきたら粉山椒を加えて仕上げる。

料理長からひとこと

＜料理のコツ＞

鶏肉を油でこんがり焼いた後は、フライパンに残った油と汚れを拭き取り、その後に調味料を加えること(油や、肉からの脂肪を取り除く)。照りも良くなる。

くわ焼きとは、昔、鉄の上で焼いたことから名付けられたと言われているが、照り焼きのこと。



昼食



作り方

- (1) 干し貝柱は、壊さないようにさっと洗い、水に一晩浸けてから、蒸し器で柔らかくなるまで1時間くらい蒸す。
- (2) 大根は丸く皮をむき、米のとぎ汁で湯がき、水にさらす。
- (3) (2)の大根の真ん中に貝柱が入る大きさの穴を開けて、(1)を鑄込む。
- (4) 器に、蒸し煮だしと(3)を入れ、蒸し器で40分くらい蒸し煮する。
- (5) にんじんは、好みの形(紅葉形)にむき、八方だしで煮る。
- (6) いんげん豆は、塩茹でて適当な大きさに切り、八方だしでさっと煮て、ざるに上げて冷まし、煮汁も冷ましてから、いんげん豆をもどし、味を含ませる。
- (7) 盛り器に各材料を温めて盛り、(4)の煮汁に水溶きくず粉でとろみをつけて(共汁餡)、たっぷりかける。



作り方

- (1) すし酢の材料を合わせ、一度火にかけて冷ましおく。
- (2) ご飯に適量のすし酢を混ぜ、すし飯を作る。(すし飯200gに切り胡麻を加える)
- (3) 海老は、背腸を取り、のし串を打ち、塩ゆでする。(塩・分量外)
- (4) 市販の鰻蒲焼きを、一度蒸し上げて、縦に4等分に切る。
- (5) きゅうりも縦に適当な太さに切る。
- (6) 薄焼き玉子を2枚作り、各1枚に(3)(4)(5)を巻き込み、2本作る。
- (7) 巻き簾に海苔を置き、すし飯を広げ(6)を芯にして巻く。
- (8) 油あげを横2つに切って、破らないように袋状に開き、さっと茹で、すぐに水にとり、よく洗って油気を抜き、水を絞ってから煮汁で煮る。
- (9) (8)が冷めたら、切り胡麻入りのすし飯で稲荷ずしを作る。
- (10) (7)を一本8つに切り分け、皿に太巻き3個と(9)の稲荷ずし2個を盛り、がり(甘酢生姜)を添える。

昼食

2 大根貝柱鑄込み

材料(4人前)

干し貝柱(大) …………… 4個
大根(直径8cm・厚さ2.5cm)
…………… 4個
米のとぎ汁 …………… カップ2

○八方だし

だし(昆布・かつお節)
…………… カップ1
みりん …………… 大さじ1
薄口醤油 …………… 大さじ1

にんじん(直径4cm・厚さ1cm)
…………… 4個
いんげん豆(中細) …………… 8本

○蒸し煮だし

だし(昆布・かつお節)
…………… カップ2
干し貝柱つけ汁 …… カップ1
酒 …………… カップ1/2
みりん …………… 小さじ1
薄口醤油 …………… 小さじ1
塩 …………… 小さじ1/2

吉野くず …………… 少々

料理長からひとこと

＜料理のコツ＞

日本料理では形や色にこだわり、特に青い野菜は色を大事にして調理する。

昼食

3 太巻と稲荷(すし)

材料(4人前)

ご飯(炊きたて) …………… 600g
巻き海苔 …………… 2枚
海老(1尾20g) …………… 8尾
鰻蒲焼き(中くらい) …… 1/2尾
玉子 …………… 2個
きゅうり …………… 1/2本

○すし酢(作り置き分含む)

酢 …………… カップ1
砂糖 …………… 120g
塩 …………… 30g
昆布(10センチ角) …… 1枚

油あげ …………… 4枚

○煮汁

水 …………… カップ1/2
砂糖 …………… カップ1/4
濃い口醤油 …… 大さじ1・1/2
塩 …………… 少々

煎り胡麻(白) …………… 少々

がり(甘酢生姜) …………… 少々

料理長からひとこと

＜料理のコツ＞

太巻ずしは、具を薄焼き玉子で巻くと見た目がきれいに仕上がる。

※すし酢は、作り置きができて便利です。