



夕食



献立

主食

「松茸ご飯」 酸橘
松茸・油揚げ

汁

「かき玉汁」
蟹・三つ葉・粉山椒

主菜

「鰯の煮付け」
鰯・小芋・針生姜

副菜

「茄子田楽」
地茄子・田楽みそ

その他

「菊花なます」 とんぶり
「果物」 メロン

夕食

1

鰯の煮付け

材料(4人前)

鰯(200g) ……………4尾
小芋(小) ……………8個
生姜 ……………1かけ
絹さや ……………8枚

○煮汁

水 …………… カップ2.5
酒 …………… カップ2
濃い口醤油 ……150cc
みりん …………… 150cc
昆布(10センチ角)・1枚

作り方

- (1) 鰯の頭を切り落とし、腹腸を出す。ひれと尾も切り落とす。黒く厚みのある身の真ん中を包丁で縦に切り目を入れる。
- (2) (1)を80度の湯の鍋にさっと入れて、切り目が開き、身が縮まってきたら冷水に入れ、表面のうろこや腹の中の汚れをよく落として、布巾で水気を拭き取る。
- (3) 小芋(里芋)は、皮をむいて多めの塩でもんで、ぬめりが出たら水洗いし、鍋に小芋がかぶるくらいの水(米のとぎ汁)と共に茹でて、今一度水で洗う。
- (4) 鍋に煮汁と昆布、小芋を入れて火にかけ、芋に味がのってきたら(2)を入れて落とし蓋をして煮る。
- (5) 煮汁が半分くらいになったら、生姜をスライスして入れ今一度煮る。煮上がりに、茹でた絹さやを入れて仕上げる。

料理長からひとこと

<料理のコツ>

落とし蓋は、鍋の温度を上げ、煮汁を材料にまんべんなく行き渡らせ、煮くずれの防止にもなる。盛り付けに針生姜と葉山椒を添えた。



夕食



作り方

- (1) 菊は、花びらをむしり、塩水で洗う。
- (2) 酢を加えた熱湯で、さっと茹でて水にさらす。
- (3) 加減酢は分量を合わせて火にかけ、一煮立ちさせてから、漉して使用。
- (4) (2) に水気をきり、少しの加減酢にて一度酢洗いして、今一度水気をきり、加減酢に本浸けする。
- (5) とんぶりも水洗いして水気をきり、菊とは別に加減酢に浸ける。
- (6) (4) を器に盛り、(5) を天盛りにする。

夕食

2

菊花なます

材料(4人前)

菊の花(食用菊・黄) …… 100g
塩(洗い用) …… 少々
酢 …… 少々
とんぶり(水煮) …… 20g

○加減酢

だし汁(昆布・かつお節)
…………… 200cc
酢 …… 60cc
みりん …… 大さじ1
薄口醤油 …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
削りかつお節 …… 1つかみ

料理長からひとこと

<料理のコツ>

食用菊は茹でる時に酢を少量落とすと、色がよく出て歯ざわりもよい。

※茹ですぎないこと。

市販のとんぶり(ほうきぎの種子=陸のキャビア)は、すでに水煮にしてある。洗って水気をきり、大根おろし・とろろ・納豆などに混ぜて、歯ざわりを楽しむ。また、強壮強精効果があり、利尿薬でもあるとされる。