


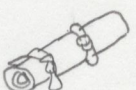





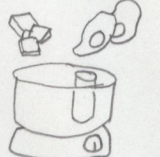


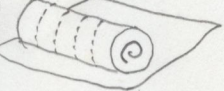
サ-モ-ウ 昆布巻き

白高昆布 40g (2cm幅, 長50cm位), かんぴょう 10g, 醤油少々, 砂糖 2切れ, 塩, 昆布の戻し汁
調味料 (酒 100ml, かつおだし 2, 砂糖 大3, しらす干 大3)

- ①  白高昆布は長と幅を半分にして、酒を拭きとり、たばこの水につけて、15分くらい、戻す。
- ②  かんぴょうは醤油を入れた水につけて柔らかく戻し(15~20分位)、20cmくらいの幅に8本切る。
- ③  甘塩鮭は塩少々を入れた水に20分ほどつけて、塩分を返す。水気を拭きとり、骨と皮をとる。厚みがある切り身の場合は、厚みを半分にして、昆布巻き4本分に切ける。
- ④  昆布の水気を拭きとり、鮭を手前側に寄せ、少しづつ巻く。かんぴょうの両端を少し締めにする。昆布の巻はほどけないようにする。
- ⑤  鍋に④の昆布巻を平置きで並べ、酒を加え、昆布が吸った戻し汁を注ぎ入れ、強火にかけて煮立ったらアクをとり、アクが落ちたら蓋をし、1時間くらい煮込む。
- ⑥  竹串がスッと刺さるようになったら、砂糖大1を加えて5~6分煮る。砂糖大1、しらす干大1を入れて5~6分、砂糖大1、しらす干大1を加えて更に5~6分煮る。最後にかつおだし、しらす干大1を加えて5~6分煮、そのまま冷ます。

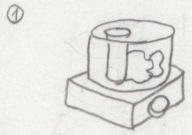
伊達巻き

卵 4個, はんぺん小1, 調味料 (砂糖 大1, かつおだし 2, 塩 少々)

- ① 準備  オ-グ-用の紙を30cm x 30cmにして、周囲4辺を2cm幅ほど回すだけ折し(外側は折らない)。裏面に紙の端を止めて、四隅をホックで止めて、箱を作る。オ-グ-を180~190度で予熱しておく。
- ②  フ-ド-ロ-セ-ク-に卵白を割り入れ、たまごはハニ-と調味料を入れて、なめらかになるまで回す。
- ③  オ-グ-の天板に①の箱を置いて、②の卵液を流し、とくといて平らにならし、10~15分、ふい焼きの色がくまなく焼く。
- ④  ②が熱いうちに表面を下にして巻くように寄せ、箱から出す。手前から巻く。巻き終りが下になるようにし、そのまま冷ます。
- ⑤  完全に冷めたら巻く厚は少しづつ包み、冷蔵庫に入れる。食べる時は1cmに切り分けて器に盛る。

栗肉の松風炊き

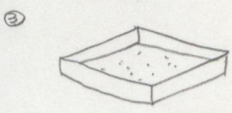
鶏むね肉 200g, 卵白 2個, 片栗粉 大2, 砂糖 大2, 薄口しょうゆ 大1, 白だし 大2, 小麦粉 大2, 10分半 1/2 cup, 松の葉 大3, 青のり 小2



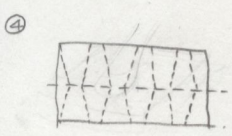
① 松の葉, 青のり, サラダ油以外の材料をフードプロセッサで攪拌する。ないときは手でもかき混ぜる。



② 松の葉を入れて混ぜる。



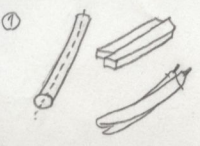
③ バットにサラダ油を薄く塗り、1cmの厚さに広げる。160℃に熱したオーブンで12~15分薄く焼き色がつくまで焼く。



④ 竹串を刺して何枚か置いておいて焼き色を上げ、熱いうちに木べらなどで押しつぶす。完全に冷めたら、バットから取り出し、扇形に切る。片側にはお好みで青のりを押しつぶしてつける。

牛肉のお祝いロール

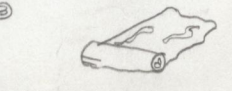
ゴボウ 10cm x 4本, ニンジン (ゴボウと同量), サヤインゲン 16本, 塩少々, 牛身薄切り肉 8本分, 下煮調味料 (だし汁 100~150ml, 酒, お好みしょうゆ 各大2, 塩少々), 片栗粉 少々 (酒, お好みしょうゆ 各大2), サラダ油



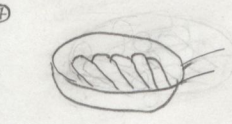
① ゴボウ... タワシでよく洗い、筋は2または4等分して、分量外の酢水につける。
ニンジン... 皮をむき、タワシで洗って合わせる。
サヤインゲン... 軸を取り落とす。塩を入れて熱湯でゆで、水にとって半量の水を蒸らす。



② 鍋またはフライパンに下煮調味料を入れ、水切りしたゴボウを煮る。煮汁が半分になったら、ニンジンを入れて煮る。



③ 牛肉を1枚ずつ広げ、片栗粉を軽く振り、ゴボウ、ニンジン、サヤインゲン 1/2量ずつ芯に巻く。全体に片栗粉を薄く粉ふき、巻を終りをしょうゆで押さえる。



④ フライパンにサラダ油を熱し、3の巻を終りを下にして並べ、転がしながら焼き色をつけ、余分な油はキッチンペーパーで拭き取る。中火にして、合わせておいたタレを加え、煮汁がなくなるまで炒め煮にして、バットにあげて冷ます。盛り付けるときに切り分ける。

いかの松傘焼き

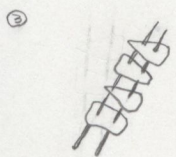
いか1匹、塩、酒少々



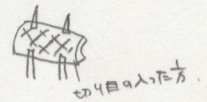
① いかは足を抜き、皮をむいて肉を、斜め縦横に切り目を入れ塩をふいてしばらくおく。
*包丁を立てずに、寝かせて斜めに包丁を入れること。



② いかを1口大に切り、煮立っている湯につけてサッと引き上げ湯引きする。
水を取り去り、塩、酒少々をまぶし、しばらく置く。



③ いかを串に刺して、黒ごまを振りあがる程度に焼いて、串ごと抜く。
*串ごと焼くうちに抜くこと。



えびの鬼殻焼き

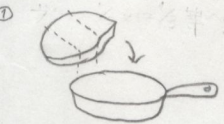
えび(人数分)、調味料(しょうゆ大3, かつお大3, 砂糖小1)



① えびの足を取り、背わたがあかば取り除く。
調味料は1/2になるまで煮詰める。
たれを2~3回塗りながら、網の上で焼く。

ぶり照焼き

ぶり3切れ、あわせだれ(酒大2, かつお大1, しょうゆ大2, サラダ油大1/2)



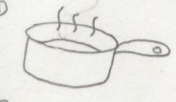
① ぶりを1/2又は3等分にする。
フライパンにサラダ油を熱し、ぶり両側の色良く焼き余分な油はキッチンペーパーで拭きとる。



② あわせだれを加え煮詰めて口をからめ、網にのせて、しょうゆを冷ます。

しょうゆイクラ

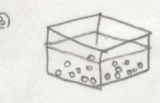
可成り350g、塩少々、酒220ml、かつお大8、しょうゆ大9



① フタダしの酒、かつおを合わせて一煮立ちさせて火を止め、しょうゆを混ぜる。(かつおで甘さを調整する)




② ぬるま湯に塩を少し加え、可成りをぬるま湯につけてから、ぬるま湯の中に入れて可。全部はこめたら、自溜りになるまで、何度か水を替えながら水洗いし、ザルに上げて水をきる。

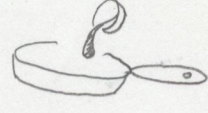



③ 保存容器にほどいた可成り、つただしを合わせ冷蔵庫で1~2日置いておく。
↑イクラが白くなるまで、臭いもなくなる。

② まめ、クルミ入り。(4人分)

① まめ60g, クルミ大8, 合せ調味料(砂糖大さじ4, 片栗大さじ3, しお大さじ2), 酒小さじ2

- ① 


① まめは茶巾に包んで軽く汚れを取り、フライパンに入れて弱火で20分、
 気長に空炒りする。粗熱がとれた時に、木杓で折れる位まで火
 を通す。クルミは粗く刻んでフライパンに入れ、香ばしく火が通る。
- ② 


② フライパンに合せ調味料を入れて中火にかき、煮詰まってきたら弱火にし、
 更に糸を引くくらいまで煮詰める。
 ※煮詰めるまでと替くなるも注意。
- ③ 


③ 弱火にして①のまめとクルミを加え、手早くからめて酒をふる。
 かつかないように、オーブンペーパーなど包んだバットにあげ、たぎりを冷ます。


花レンコン。(2人分)


レンコン8cm, 西芹少々, 明太子1個, 大葉4枚

- ① 

① レンコンを長さ2cmに切り、皮をむき、穴に添って花形に切り込みを入
 れ、西芹を入れて水にさらす。
- ② 

② 鍋にレンコンを入れ、かき器位の水と酢少々を入れ、中火にかける。
 煮立ったら火を少し弱めて2分ゆで、水に取って半目熱とし、水気を拭きとる。
- ③ 


③ 明太子は腹に切り込みを入れ、中身をだしで出し、平たい容器に入れる。
- ④ 


④ レンコンの穴が下になるように、②の容器に立て、トントンと叩きながら、
 穴に明太子を詰め、お好みで厚みをつける。
- ⑤ 


⑤ 大葉は水洗いし、水気を拭いて軸を切り落とし、半分に切って、
 ④のレンコンを包む。

菊花かきり

小かきり(個数2分), 唐がらし1本, 調味料(砂糖大さじ1, 西芹大さじ4, 塩小さじ1/2, 片栗大さじ1)

- ① 

① 小かきりは上下を切り落とし、皮をむく。
 唐がらし2本を小かきりの両側に置いて、縦横に切り目を入れる。
 塩少々をひいて、押しおいておく。
- ② 

② 調味料に、縦横切った唐がらしを加えて煮立、冷ましておく。
 小かきりを水洗いして、縦横の切り目を漬けておく。
- ③ 

③ 盛りつける時は、裏側から包丁を入れ、切り分ける。