

「華板さん」4月例会、1班担当レシピ(春の食材:筍と鱈)

(一手間加えてより美味しくしましょう)

24年4月14日 春の食材特集

1班 大西・木田 担当

竹の子ごはん

◎ 材料(4人分)

- ゆで竹の子.....200g
- 薄油あげ.....1/2 枚
- だし.....カップ 1
- 米.....カップ 2
- 水.....適量
- 木の芽.....5~8 枚
- ☆調味料
- 砂糖.....大さじ 1
- うすくち醤油.....大さじ 2
- 酒.....大さじ 1

1人分の熱量 320kcal、 塩分 1.4g

◎作り方

- ① 竹の子は縦二つ割りにして、さらにそれを三〜四つ割りにします。根元は 5mm厚さのいちよう切りにし、穂先は縦に薄く切って楕円にしますが、今回は p3 の「吸い物」に使います。
- ② 熱湯にサッと竹の子を通し、水けをきりますこの「霜降り」をすると味がよくしみます。
- ③ 薄油あげは熱湯でゆがき油抜きし、冷した後、竹の子と同じく 5mmの細切りにします。
- ④ 鍋にだし、調味料を入れ、煮立ったところに竹の子と油あげを加え、3~4 分間煮て味を含ませます、煮終わったら、竹の子・油あげと煮汁を分けておきます。
- ⑤ とぎ上げた米と煮汁を炊飯器に入れ、目盛りまで水を足し、スイッチを入れます。
- ⑥ 途中で蓋をあけてみて、沸騰していたら、竹の子と油あげを加えて炊き上げます。
- ⑦ 蒸らし終わったら、上下を切り返し、竹の子や油あげをご飯にまんべんなく混ぜ合わせ、茶碗によそいます、葉を細かくちぎった木の芽をあしらいます。

「霜ふり」でひと味上をいく

ゆで竹の子を、霜ふり(サッとゆがく)してから、だして軽く煮含めて、その煮汁と一緒に炊き込みます。竹の子の内側までよく味をしみ込ませるためのひと工夫です。

竹の子は新鮮なうちにゆでる

竹の子は水で土を荒い、穂先を斜めに 1/3 ほど切り落とし、皮目に縦一文字の包丁目を入れ、米ぬかと赤唐辛子を加えて水からゆでる。

ゆでる時間は鮮度や大きさにもよるが、細ぐしが軽く刺さるようになるまで 40~50 分間はかかる。

柔らかくなったら、冷めるまで湯止めしておく。そのあと、水に移して米ぬかを洗い、包丁目のところから皮をむき取る。

たけのこの地がつお

◎ 材料(4人分)

ゆでたけのこ……………1本(700~800g)
 削り節……………30g
 木の芽……………適宜

☆煮汁

だし……………カップ3
 砂糖……………大さじ2
 薄口醤油……………大さじ2
 酒……………大さじ2
 みりん……………大さじ1・1/2

1人分の熱量 126kcal、 塩分 1.5g

◎ 作り方

- ① ゆでたけのこの穂先から5cmぐらいをくし形に切り、根のほうは1.5cm厚さの半月またはちょう切りにして、熱湯で霜ふる。
- ② 削り節を乾いたなべに入れ、焦がさぬようにからいりし、さらしのフキンに包んで細かくもみ粉節をつくる。
- ③ なべに煮汁とたけのこを入れ、粉節の2/3量を加えて火にかけ、味を含むまで煮る。
- ④ 残りの粉節をまぶして器に盛り、木の芽を天盛りにする。

追いかつお

材料を煮含める途中で深い旨味を添えるために少量のかつお節を加える方法を「追いかつお」といいます。

たけのこの地かつおもこの料理法で煮てさらに粉節をまぶし、たけのことかつお節の風味を味わいます。

いちご大福

◎ 材料(4個分)

白玉粉……………50g
 砂糖……………20g
 水……………70ml

片栗粉……………適量
 こしあん……………40g
 いちご……………小4個

(粉末のこしあん10g、水20ml、砂糖15gを練り合わせると約40gのこしあんになる)

1個の熱量 91kcal、 塩分 なし

◎ 作り方

- ① 生地をボールなどの容器に入れ混ぜ合わせてしばらくおく。
- ② ねりあわせた生地にふんわりとラップをして、電子レンジに1分かけてもち状にしたものを、4等分する。
- ③ こしあんも4等分する。
- ④ いちごは洗ってヘタをとり、水気をふき、こしあんて包む。
- ⑤ 生地を丸く広げ④を包んでいく。

(手や生地に片栗粉をつけると作業がしやすい)

若筍と蛤の吸い物

◎ 材料(4人分)

ゆで竹の子……………1 本
 わかめ(生)……………60g
 蛤(はまぐり)……………4 個
 木の芽……………4 枚

酒(酒蒸し用)……………大さじ 2

吸地

だし……………カップ 3
 塩……………小さじ 1/5
 薄口醤油……………小さじ 1
 木の芽……………4 枚

1人分の熱量 31kcal 塩分 1.1g

*注 1

下味をつけるためのだし汁 吸地八方

椀種や椀づまに下味をつけたり、温めたりするために用いるだし汁。吸地より心もち濃い味をつける。味のつきにくい材料は吸地八方で軽く煮て下味をつけ、色の飛びやすい材料は冷ました吸地八方につけて下味をつける。

茹でたキノザヤエンドウ・菜の花などの下味付けにも応用できます。

吸地八方 (基本分量)

だし汁……………カップ 2
 塩……………小さじ 1/3
 薄口醤油……………小さじ 2

◎作り方

1. たけのことわかめに下味をつける

- ① ゆでたたけのこは穂先に近い柔らかい部分を用いる。縦半分になり、さらに縦に薄切りにする。
- ② たけのこを吸地八方(*注 1)でサッと煮て、そのまま冷ます。
- ③ わかめは茎をとり除き、適当な大きさにきる。塩を加えた熱湯にサッとくぐらせて色だしし、冷水に落として水気をきり、冷ました吸地八方につける。

2. 蛤をフライパンで酒蒸しにする

- ① 砂ぬきした蛤を水で洗い、フライパンに入れ、酒、大さじ 2 を加えて酒蒸しにする、1 個か 2 個が口を開いたら、火を止め蓋をする。
- ② 蛤を取り出し、煮汁の上澄みは吸地に加える。

3. 吸地を作り、仕上げる

- ① 吸地のだし汁を温めて塩と蛤の煮汁を入れ、沸騰したら味を確かめて薄口醤油を加え火を止める。
- ② わかめ・蛤・たけのこを体裁よく椀に盛り、熱い吸地をはる。木の芽を手のひらでポンと叩いて吸い口にのせる。

応用例

たけのこ→マツタケに
 木の芽→ゆずに、それぞれ交換すれば祝膳用となります。
 また、蛤を入手できない時は、アサリで代用できます。

さわらの照り焼き

◎ 材料(4人分)

さわら(切り身)・・・・・・・・・・4切

たれ

醤油・・・・・・・・・・大さじ3

砂糖・・・・・・・・・・小さじ2

みりん・・・・・・・・・・大さじ4

酒・・・・・・・・・・大さじ4

紅しょうが

(せん切り)・・・・・・・・大さじ2

酢・・・・・・・・・・適量

小麦粉・・・・・・・・・・適量

サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1

1人分の熱量 240kcal 塩分 1.7g

◎ 作り方

1. さわらの両面に小麦粉を薄くまぶす。
2. 「たれ」の醤油と砂糖を合わせる。紅しょうがに酢をからめておく。
3. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、さわらを入れて弱めの中火にする。
両面を5～6分間じっくり焼いて中まで火を通す。
4. ペーパータオルでフライパンの余分な油をふき、「たれ」のみりん・酒を加えて煮立てる。
2の醤油と砂糖を合わせた「たれ」を加え、フライパンを揺すりながらからめる。
5. 器に盛り、紅しょうがを天盛りにする。