

I. 鯖の煮付け

材料(4人分)

鯖	4切れ(一定の大きさに切ったものを用意)
生姜	1かけ(適量)(千切りにする)
●濃口醤油	大さじ2.5杯
●料理酒	大さじ2.5杯
●砂糖	大さじ2杯(好みで調整)
●みりん	大さじ3杯
●ほんだし	小さじ1杯
●水	100cc



手順

- ① 鍋(フライパン)に上記●の醤油、料理酒、砂糖、みりん、ほんだし、水を入れて火にかける。
 - ② 煮立ったら、鯖を重ねないように皮を上にして並べ、千切りにした生姜も入れて、落としぶたをして中火でゆっくり煮る。
 - ③ 時々スプーンで煮汁をかけて、煮汁が少なくなったら出来上がり。
- * * 煮物の注意点 : 煮物をする場合、最初の煮汁の味は薄い目が適当で、煮込んでくるうちに味が凝縮されて濃くなっていくので注意。上記の醤油など調味料の量は、目安であり好みで調整して下さい。美味しく仕上げるためには、ある程度の経験が必要で調味料の量や煮込み時間などを学習する必要があります。慣れないうちは、何回作っても、その時その時で味が違ってきます。そういった点で、この料理の作り方はシンプルですが、最終的な仕上がりが非常に難しい料理と言えます。
- * * 通常は鍋で作りますが、会場の都合により鍋が足りませんので、この料理はフライパンを使って下さい。

II. カボチャの煮付け

材料

かぼちゃ	1/2個(800g)
砂糖	大さじ4杯
みりん	大さじ3杯
薄口醤油	大さじ3杯
塩	小さじ1/3
ほんだし	6g(小さじ1.5杯)
水	1.5カップ(300cc)

準備

かぼちゃを3cm~5cm角くらいに切り、皮をところどころ剥いて面取りをする。

作り方

- ① 鍋に水1.5カップ、ほんだし6gを入れだし汁を作り煮立てる。
- ② ①にかぼちゃを入れて強火で煮る。
- ③ 少し煮た後、砂糖、みりんを加え煮含め、さらに薄口醤油と塩を加え、さらに中火でゆっくり煮る。
- ④ 途中でかぼちゃの煮具合と味を見て、調味料や水で味を調整する。
- ⑤ かぼちゃが完全に柔らかくなったら出来上がり。

Ⅲ. 切り干し大根の煮物

材料

切り干し大根(乾燥)	40 ^{グラム}
薄揚げ	1枚
人参	1/2個
水	2カップ
ほんだし	小さじ1杯(4 ^{グラム})
砂糖	小さじ2.5杯
薄口醤油	大さじ2杯
みりん	大さじ1杯
料理酒	大さじ1杯
サラダ油	小さじ2杯
鷹の爪	1片



準備

- ① 切り干し大根はたっぷりの水に10分漬けてもどし、水気をしぼって4~5cm長さに切る。
- ② 油揚げは、タテ半分に切って5mm幅に切る。人参は4cm長さの細切りにする。
- ③ 鷹の爪を小さくきざむ。(今回は、きざんだものを使用します。)

作り方

- ① 鍋に油を熱し、にんじん、切り干し大根、鷹の爪を炒め合わせる。
- ② ①に水、ほんだし、砂糖、薄揚げを加え、落としふたをし中火で5分煮る。
(必ずしも落としふたでなくてもよい。)
- ③ ②に薄口醤油、みりん、料理酒を加え、さらに10分~15分煮る。
- ④ 途中味見をして、調味料や水などで味を調整する。(必ず味見はすること。)
- ④ 十分煮立ったら出来上がり。(長く煮すぎると塩辛くなる。)

IV. きゅうりとキャベツの酢の物

材料

きゅうり	1本
キャベツ	200g ²
乾燥わかめ	少々
醤油	大さじ1
酢	大さじ2
味の素	適量
塩(塩もみ用)	適量

作り方

- ① きゅうりは、薄く小口切りにする。
- ② キャベツは、4cm長さ、1cm幅くらいの短冊切りにする。(適当な大きさを可。)
- ③ 乾燥わかめは、水につけ戻しておく。
- ④ キュウリとキャベツをボールに入れ、塩を3つかみほど入れ、よく塩もみし(しっかり行う。キャベツの肉厚があつい部分があるので、その辺もしんなりするまで。)しんなりするまで2~3分置いた後、塩抜きするために2~3回水洗いをし、手でぎゅっと水気を絞る。
- ⑤ 3のわかめは、戻ったら水気を絞る。
- ⑥ 4と5をボールに入れ、味の素、醤油、酢を入れまぜる。(味見をして、自分の好みで醤油と酢の量を調整してください。レシピはあくまで目安です。)
- ⑦ 器に盛って出来上がり。

**上記の要領で、塩もみ用の塩を少なくし、市販の「ほんだしこんぶだし」を加え、塩もみ後しんなりするまで置き、水気を切れば「きゅうりとキャベツの浅漬け」として食べることが出来ます。

<参考>

合わせ酢について

- ① 二杯酢・・・・・・ 酢1、醤油1
- ② 三杯酢・・・・・・ 酢1、醤油1、みりん1
- ③ 甘酢・・・・・・ 酢8、砂糖4、塩1
- ④ 土佐酢・・・・・・ 三杯酢を沸騰させ追い鰹をし、漉して冷やす。

**市販の「すし酢」は、合わせ酢として調合しており、簡単に酢の物を作る場合には非常に便利である。

豆腐とわかめの味噌汁

材料

青ネギ	適量
絹ごし豆腐	1 / 2丁
乾燥ワカメ	指先で2つかみ
水	400cc
味噌	適量
ほんだし	小さじ1杯(4ㇺ)

作り方

- ① 青ネギを小口切りにしておく。(今回は、切ったものを使用します。)
- ② 鍋に、水と小さいサイコロ状に切った豆腐を入れて、火を付けて軽く沸騰させて、火を止めてほんだしと味噌を溶いて入れます。
- ③ 2にワカメと青い部分を入れて、火を付けて、沸騰させてたら、すぐ火を止めて、完成です。

V. パンナコッタ

材料

粉ゼラチン	5 <small>グラム</small>
水（ゼラチンふやかし用）	500C
牛乳	200 CC
生クリーム（植物性）	200 CC
砂糖	45 <small>グラム</small>
ブランデー	大さじ 1
バニラエッセンス	数滴
いちご（トッピング用）	適量
氷（冷やすため）	

カラメルソース 砂糖大さじ2 水小さじ1

手順 ： 下ごしらえ

①ゼラチンに水を入れてふやかしておく

②カラメルソースの作り方 — 熱湯を用意する

耐熱容器（小鉢）に砂糖大さじ2，水小さじ1を入れ、電子レンジで約3～4分加熱し好みの色になったら熱湯大さじ1を入れる。（熱湯を入れるとき吹きこぼれるので注意）

作り方

①牛乳、生クリーム、砂糖を鍋に入れ、沸騰させないようにしてすべて溶かす。

②溶けたら火を止め、ふやかしておいたゼラチンを入れ余熱で溶かし、ラム酒、バニラエッセンスも混ぜる。
（混ぜるときは必ず火を止めること。）

④ボウルに氷水を入れ、③の鍋をつけて混ぜながら粗熱を取る。小さいボウルに流し冷蔵庫で冷やす。

⑤④が固まったら、皿に取り分けカラメルソースをかけて出来上がり。

米の炊き方の基本

- ① 精白米を洗米する。(4回か5回くらいで水が透明になる程度)
- ② ①を水切りし、水を入れて30分間以上浸す。(すぐに炊いても問題はないが、浸しておく方がよいでしょう。)

お米と水の量

容積で計量する場合 : 米 1 水 1.2 の割合

重量で計量する場合 : 米 1 水 1.5 の割合

この割合は普遍であるが、好みで堅くしたい場合は水を少なく、柔らかくしたい場合は、水を多くする。

- ③ ②を火にかけ沸騰させる。
- ④ 中火で5分間、弱火で6~7分間炊き、火をごくごく弱火にして8分間炊く。
- ⑤ 火を止める直前に強火にし、火を止め蒸らす(15分間くらい)。

以上は、あくまで基本であり、昨今自動炊飯器などの発達により上記のように細かい管理はすべて自動で行ってくれるので単純に米を洗って、水(量は人間が計るので間違わないこと。間違えると自動炊飯器は自動修正してくれない。)を入れ自動炊飯器のスイッチを入れるだけでお米を炊くことができる。

海外にロングステイして自炊する場合において、自動炊飯器などが無い場合は、上記の基本を参考にするとよいでしょう。

以上