

.ぶり大根

材料(4人分)

大根	800g
水	4カップ(鍋に入れた大根が浸るより少し多めで適宜)
ほんだし	1袋(8g)
ぶりのアラ	400g
生姜	1かけ
砂糖	大さじ2
濃い口醤油	大さじ4
みりん	1/2カップ(100cc)
料理酒	1/2カップ(100cc)

作り方

1. ぶりは、熱湯にサッとくぐらせ(霜降り)、水にとって洗い、水気を切る
2. 生姜は、皮付きのまま千切りにする。
3. 大根は、皮をむいて2cm厚さに半月切りにし、鍋に水、ほんだし、大根を入れ煮立てて、弱火にして20分間煮る。
4. 3に砂糖、醤油、みりん、酒を入れ煮立てた後、ぶりと生姜を入れる。
5. 落としふたをして中火で15分間煮る。(目安としての15分間であり、途中で大根に火が通っているか菜箸などでさしてみる、)
6. 火が通った後、大根の味を見て、味が濃かったならば水を足し、薄かったら醤油、砂糖などで調整した後、少しの時間煮て出来上がり。

* * 煮物料理の味付けは非常に難しく上記の分量はあくまで目安であり、最終的には作る人の味覚で調整することが非常に重要である。必ず味を見ることは美味しい料理を作ることに重要なことである。レシピの調味料分量はあくまで目安であり、諸条件により刻々と味は変わっていくものである。特に煮物は、時間をかけて煮続けることにより味が濃くなっていく。一般的には、レシピの味付けは薄味が多い。さらに、最近健康について塩分を控えめにする傾向があり、その辺は、食べる人の条件に合わせて作るのがベターといえる。

* * 今回は、男の料理として簡単に作れるよう調味だし(味の素のほんだしなど)を使用するが、本来的には、鰹、昆布、煮干しなどでだしを作りそれを使う。その辺は、個人の好みで使い分けて下さい。相対的には調味だしの方がこく(こってり?)があるようで、本物のだしの方があっさりしているように感じます。(正木の感想、これも個人の味覚の好みによる。)

・かす汁**材料(4人分)**

塩ざけ(薄塩)	2切れ
大根	200g
にんじん	100g
牛蒡	50g
こんにゃく	1/2枚
ねぎ	適宜
酒かす	100g
味噌	大さじ3
ほんだし	8㍻(1袋)
水	5カップ(1000CC)

作り方

1. 鍋に水を5カップ(1000ml)とほんだし1袋を入れ、4~5分間沸騰させる。
2. 塩ざけは一口大に切る。大根、にんじんは一口大のいちょう切りにする。牛蒡はささがきにし水にさらしあく抜きをします。こんにゃくは一口大にちぎる。
3. 1に2の具材を入れて煮立て、アクを取り除き、中火で柔らかくなるまで煮る。
4. 酒かすは3の煮汁で溶きのばし、3に加える。味噌も溶き入れ、必ず自分の舌で味見を行い、味が薄ければ味噌を加え、濃ければ水を入れ調整する。一煮立ちさせて火を止める。(塩鮭にも味が付いており、その分を加味して味付けをする必要がある。)
5. 椀に盛り、小口切りしたねぎを散らす。

* * 汁物も、煮物と同じように必ず最終段階で自分の舌で味見をして下さい。そのうえで調味料や水などで味を調整します。あくまでレシピの調味料の量は目安です。

ぶりの照り焼き

<ぶり照り焼き> (4人分)

材料 ぶり照り焼き

ぶり	4切れ
小麦粉	適量
A 調味料	
醤油	大さじ4
みりん	大さじ4
料理酒	大さじ4
盛りつけ用大葉	4枚

作り方

1. ブりは薄く小麦粉をまぶす。
2. フライパンを強火で1分間熱し、ぶりを入れて1分間焼く。
3. 裏返して**蓋をし**中火で1分30秒焼いたら、弱火にしてから合わせたAを回しかけ、30秒間からめる。
(ぶりに厚みにより焼け具合が変わってきますので注意が必要です。)
4. 器に盛って3分以上おき、余熱で火を通す。

脂ののった養殖ぶりや寒ぶりなら、油なしでも焼けます

ぶりの美味しさを左右する脂。でも、加熱しすぎると、うまみとともに身の外に出てしまいます。5分を超えると脂の流失量は一気に増加！おいしく食べるには、加熱時間はなるべく短い方がよいのです。小麦粉をまぶして焼けば、短い加熱でもうまみを閉じこめ、ふんわりと仕上がります。

<付け合わせ 菊花かぶ>

材料

かぶ(小)	4個(かぶが手に入らないときは、便宜的に大根で行います。)
赤唐辛子	1本
A 調味料	
酢	大さじ4
塩	小さじ1/3
砂糖	大さじ2
醤油	少々

作り方

1. かぶは葉を切り落として皮をむき、へたを下にして置き、縦横に細く切り目を入れる。割り箸ではさむように置いてから切ると、下まで切り離す心配がない。
2. 海水程度の塩水(分量外)に1のかぶを**30分程浸し**、しんなりとしたら形を崩さないようにしぼる。
3. ボウルにAを混ぜ合わせ、赤唐辛子の種を取り、小口切りにして加え、(2)のかぶを入れて上から軽く重しをし、**30分ほどおく**。
4. 3のかぶを菊の花のように広げて器にのせ、赤唐辛子を真ん中に入れて菊の花にみたてる。

キュウリとキャベツの酢の物

材料(4人分)

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	} 好みで調整
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。(適当な大きさで可。)
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、酢を入れ混ぜる。(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。

デザート「ティラミス」

材料(4人分)

卵黄(Lサイズ)	2個分
砂糖(グラニュー糖)	70g
卵白(Lサイズ)	2個分 ** 1個分でもよいが1個分捨てるのもったいないので2個分
マスカルポーネチーズ	250g
スポンジケーキ	適量(市販のカステラを使用します。ビスケットなどでも可)
インスタントコーヒー	大さじ3
お湯	200cc
ブランデー	大さじ1
ココアパウダー	適量

** スポンジケーキは、自分で作ってもよい。レシピは、前回作ったデコレーションケーキのスポンジケーキの作り方でよい。

** 本場のティラミスは、スポンジケーキを使わず、サボイアルディというフィンガービスケットを使います。しかし、成分はスポンジケーキと同じです。

作り方

1. 大さじ3杯のインスタントコーヒーを200ccの熱湯に入れて溶かし、冷ましておく。冷めてからブランデーを大さじ1杯入れる。
2. 卵を割り、卵黄と卵白を分ける。
3. 卵黄のみを入れたボールにグラニュー糖40gを加えて泡立て器(ビーター)で混ぜ合わせる。卵黄が溶けたらマスカルポーネチーズを加えて、滑らかになるまで混ぜ合わせる。
4. 2で分離しておいた卵白をボールに入れ、残りのグラニュー糖30gを加えてハンドミキサーでツノがたつまでしっかり泡立てメレンゲを作る。(作業前にボールをよく洗っておく。油脂分があると泡立たない。)
5. 3と4をメレンゲの泡を壊さないように混ぜ合わせる。
6. パウンドケーキ型かケーキ型かバット(今回はケーキ型)に1センチ厚に切ったスポンジケーキを並べ、その上に1のコーヒーをかける。(コーヒーは、スポンジケーキに均等にしみ込む程度に調整しながらかける。)
7. 6の上に5で作ったものを、ゆっくり注ぎ入れ、側面をたたいて生地をなじませる。ラップをして冷蔵庫で4~5時間冷やす。(今回は、食事の後のデザートとして食べるので、冷やす時間は3時間程度になる。)
8. 食べる時、皿に適量とったうえで、ココアパウダーを茶こしで振りかけてで出来上がり。



以上