

冬のおうちでおもてなし和食



天童ホテル 調理部 日本料理調理長 武田信太郎先生



鱈の酒蒸し



鱈	4切(1切約60g)	鱈白子	16g
葱	4切(1切 4cm)	昆布	4枚(1枚 5g)
紅葉おろし	少々	小葱	少々
ぽん酢	適量	塩	適量
菊菜	適量		
A 3%の塩水	600cc	B 玉酒 (水と酒を同割で合わせる)	

- ① 鱈の切り身に塩を振り10分置き、お湯で霜振りし水に入れ、鱗などを掃除し水気を切っておく。
- ② 白子をAに10分間漬け4等分に切り出し、お湯で霜振りし水に入れ掃除し水気を切っておく。
- ③ 葱は4cmのぶつ切りにし、包丁目を入れておく。
- ④ 菊菜は茹でて冷水で冷まし、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 器に昆布を敷き、鱈・白子・葱を盛り付け、B大さじ2を振りラップをして蒸し器で15分蒸し、菊菜を添える。ぽん酢につけて食べる。
- ⑥ お好みでぽん酢に薬味を入れる。(紅葉おろし・小葱)

鱈の清汁仕立



鱈(切り落とし)	200g	白子	80g
しめじ	80g	豆腐	1/4丁
三つ葉	少々	柚子皮	少々
出汁	700cc	酒	大さじ2
薄口醤油	大さじ2	塩	適量

- ① 鱈切落としに塩を振り、10分おき、沸騰したお湯で霜振りし、冷水に落とし掃除し、水気を切っておく。
- ② ①と同じ湯で好みの大きさに切った白子も霜振りし冷水で冷まし水気を切っておく。
- ③ 豆腐は好みの大きさに切る。
- ④ 鍋に分量の出汁、酒を入れ沸騰したら、しめじを入れ軽く火が通るまで煮て鱈、白子、豆腐を入れ、薄口醤油を2回に分けて入れ、味を調える。(沸騰させないように注意する。)※薄口醤油の量は好みでへらしても良い。
- ⑤ 椀に盛り、三つ葉と柚子皮をちらす。

蛸の当座煮

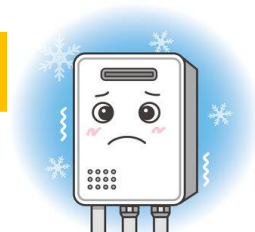


茹で蛸	400g	千切り生姜	20g
絹さや	少々		
A 出汁	400cc	酒	100cc
味醂	100cc	砂糖	大さじ2
醤油	100cc		

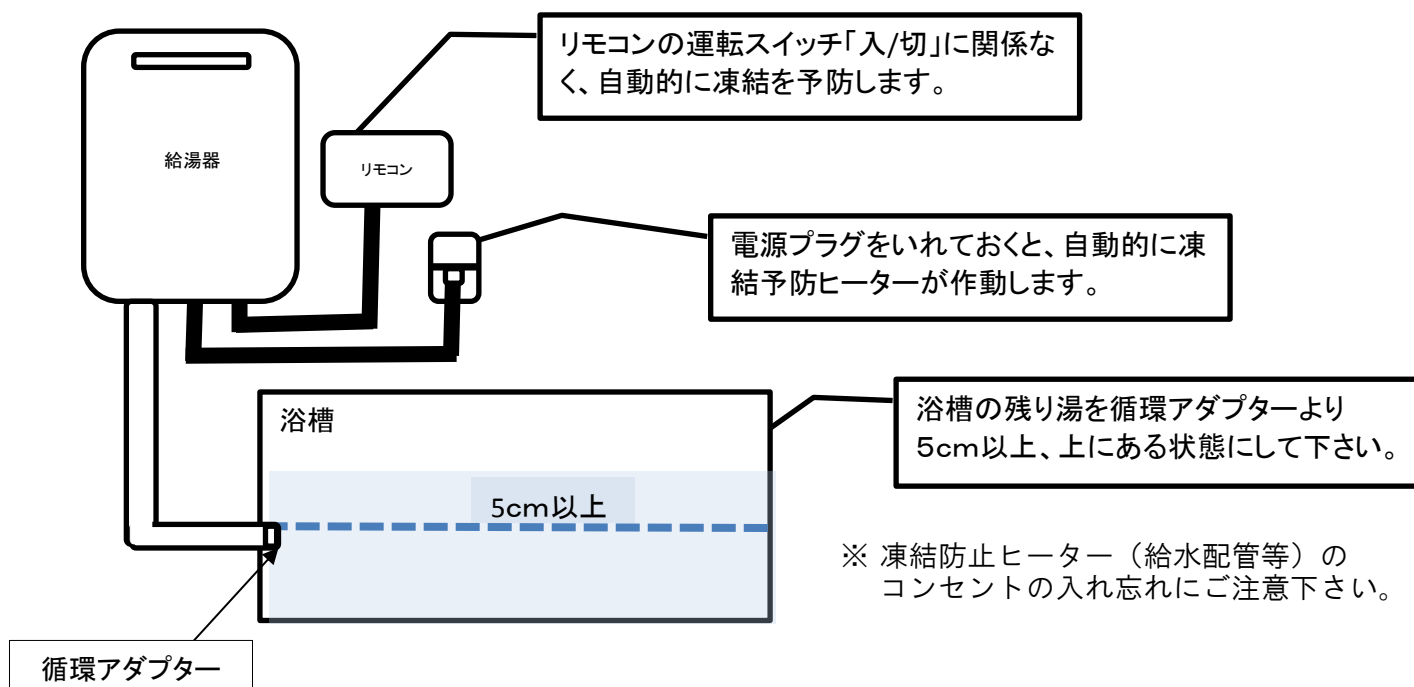
- ① 蛸は余計な皮を取り、食べやすい大きさに切る。
- ② 絹さやは茹でて冷水で冷ます。
- ③ 鍋にAの出汁と調味料を入れ、ひと煮立ちしたら千切り生姜を入れ弱火にする。
- ④ 生姜に火が通ったら蛸を入れ、ひと煮たちしたら弱火にし15分煮て蛸を岡上げし煮汁を1～2割煮詰めた後、煮汁に蛸を戻し冷ます。
- ⑤ 器に盛り付け、絹さやを添える。



冬は給湯器・風呂釜の凍結にご注意ください！



□ 凍結予防方法



- こんな症状がでたらまずは点検をおすすめします。
- ・ 給湯器から異音がする。
 - ・ お風呂のお湯がぬるい。
 - ・ 排気口が黒くすすけている。
 - ・ 給湯温度が安定しない。
 - ・ お湯の追い焚きができない。

