

2020年 第1回 山形ガス料理教室

旬菜旬味おもてなし和食

講師：天童ホテル 日本料理調理長

武田信太郎先生

調理時間：120分（4人前）



鱈の親子煮

鱈	8切(1切約35g)	鱈白子	240g	菜花	4本
しめじ	120g				
A 出汁	4カップ(800cc)	酒	カップ1/2(100cc)	味醂	大さじ6(90cc)
薄口醤油	1/2(100cc)	生姜	少々		

- ① 鱈を切り身にし、霜振りして冷水に落として残ったウロコなどを掃除し、水気を切っておく。
- ② 白子は8等分に切り出し、霜振りし冷水に落とし水気を切っておく。
- ③ しめじは、石づきを取り食べやすい大きさにばらす。
- ④ 菜花は、花先5cmに切り形よく揃え、茹でて岡上げしておく。 ※菜花の下部分はとっておく。
- ⑤ 鍋にAとしめじを入れ、ひと煮立ちしたら味を調え火を消す。
- ⑥ 霜振りした鱈と白子を入れ火をつけ、中火～弱火で約5分煮て鍋敷きの上に置きなじませる。
- ⑦ 中火で沸騰しないように温め、器に盛り菜花を添え煮汁をかける。

鴨の沢煮椀

鴨胸肉	140g	椎茸	2ヶ	人参	15g
牛蒡	10g	葱	1本	芹	少々
柚子	少々				
A 出汁	800cc	酒	小さじ3	塩	小さじ1/2
薄口醤油	大さじ1・小さじ1				

- ① 人参・牛蒡は長さ5cmの千切りにし、椎茸は石突きを取りスライスする。
- ② 葱は乱切りし水に浸す。芹は洗った後2cmに切り出す。柚子皮を小角にきっておく。
- ③ 鴨を12枚に切り出し、霜振りし冷水に落とした後、良く水気を切っておく。
- ④ 鍋にAと椎茸・人参・牛蒡を入れ味を調え、野菜に火が通れば葱を入れ弱火にし、葱に軽く火が通れば鴨を入れ、仕上げる。
- ⑤ 器に盛り、柚子と芹を散らす。

2020年 第1回 山形ガス料理教室

旬菜旬味おもてなし和食

講師：天童ホテル 日本料理調理長

武田信太郎先生

調理時間：120分（4人前）

菜花ごはん

米	2合	菜花の軸と葉	4本分	薄口醤油	小さじ1
ちりめん	30g	煎り胡麻	3g(小さじ1)	サラダ油	少々

- ① ※自動炊飯機能を使い、米2合を炊く。
- ② 菜花の軸と葉を茹で岡上げし、冷まして掃除する。これを細かく刻み水気を良く切っておく。
- ③ フライパンでちりめんを炒めカリカリになる手前に煎り胡麻を入れて仕上げ、キッチンペーパーで良く油を切っておく。（油煎ちりめん）
- ④ 炊きあがったご飯をボウルに移し、菜花と薄口醤油を入れ、手早く混ぜ器に盛り、油煎ちりめンを散らす。

※自動炊飯機能とは…

ガスコンロの「炊飯ボタン」を押すだけで
自動で温度調整し、火加減から消火まで調整する機能

操作手順

- ① ガスコンロの電源を入れる
- ② 「炊飯ボタン」を押す、点火する
- ③ そのまま30分（蒸らし含む）待つと出来上がり！



炊飯ボタン

※コンロによって、
多少操作方法が
異なります。



メモ