

# 2019年 第5回 山形ガス料理教室

2019年5月14日開催

## 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)



### 北寄貝のお刺身

北寄貝	4ヶ	酢	適量
-----	----	---	----

あしらい					
大根	少々	人参	少々	大葉	8枚
山葵	適量				

- ① 北寄貝の殻の水管を出すための隙間からナイフを差し込んで、ちょうつがいの方へナイフを進めて貝柱を切る。
- ② 反対側も同様に貝柱を切り、殻を開き薄膜の後ろにある貝柱をナイフで切り、身を丸ごと引き出す。
- ③ 包丁で身とヒモを切り離し、ヒモの薄皮の部分を包丁で取り除く。
- ④ 身の部分に切れ目を入れ、中から内臓を取り出す。
- ⑤ 酢を少々入れた湯で身とヒモを霜振りし冷水に落として掃除し、タオルで水気をよく切る。
- ⑥ 残った湯で殻を茹でて、冷水に落として掃除する。
- ⑦ 好みの大きさに切り出し、あしらいを添えて盛り付ける。



### ホタルイカ御飯

米	2合	蛸烏賊	120g	新生姜	40g
木の芽	8枚				

A 合わせ出汁	400cc				
鰹出汁	350cc	酒	20cc	みりん	10cc
薄口醤油	30cc				

蛸烏賊の目・口・軟甲(なんこう)を骨抜きを使って取り除く。

- ① 新生姜は皮を剥き、少しはおろしておき、残りは千切りにして水に浸しておく。
- ② 炊飯鍋に米・蛸烏賊・新生姜とAを入れ、※自動炊飯機能を使って炊く。
- ③ 炊き上がったら、蛸烏賊だけを取り、新生姜をざっくり混ぜ、蛸烏賊をもどして混ぜ、器に盛り木の芽を散らす。

※自動炊飯機能とは 簡単においしい炊きたてのご飯が炊ける機能です◎



炊飯ボタン



炊き上がリイメージ

ガスコンロの自動炊飯機能を使えば、「炊飯ボタン」を押すだけ。

あとはガスコンロが自動で温度調整し  
火加減から消火まで調整します。

# 2019年 第5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）



### 季節のお吸物

有頭海老	4本	ズッキーニ	1/2本(約70g)	花穂	4本
------	----	-------	------------	----	----

片栗粉	適量	出汁	600cc
-----	----	----	-------

<b>A</b> 出汁	200cc	みりん	大さじ1	薄口醤油	大さじ1
-------------	-------	-----	------	------	------

<b>B</b> 塩	小さじ1/2	薄口醤油	小さじ2	酒	小さじ1
------------	--------	------	------	---	------

① ズッキーニは、4箇所縦に皮を剥き、8等分の輪切りし、**A**にズッキーニを入れ、沸いたら弱火にし、柔らかくなるまで煮る。（※コンロのタイマー機能を使って約5分煮る）  
※**コンロのタイマー**を設定し、煮込みましょう。時間がきたら**音**でお知らせし、きちんと消火してくれます。

② 海老を頭と身に切り分け、身は皮を剥き開いて背腸を取り水洗いし、キッチンペーパーでよく水気を切り、片栗粉をまぶす。

③ 水1ℓに塩20g(分量外)の湯で沸かし、海老の頭を強めに霜振りし岡上げする、同じ湯で身を茹でて岡上げする。

④ 出汁600ccに海老の頭を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めアクを取りながら**B**で味を調える。

⑤ ①で海老の身を一緒に温め、お椀に盛り花穂を添え、温めた④を張り蓋をする。

## MEMO

