

2019年

第10回

## 山形ガス 料理教室

秋風が運んでくれた本物の味

4人前

講師

日本料理 千歳館  
代表取締役社長 澤渡 章先生

醤油新鮮ボトル



## かに菊花おひたし 加減酢にて

菊花	1パック	かにほぐし身	30g	加減酢	80ml
----	------	--------	-----	-----	------

- ① 菊花をむしる。△むしり方に注意
- ② 菊花を茹でる。☆秘伝の茹で方に注目
- ③ 茹で上がった後冷水に浸し、水気を切って、絞ってから、かにと合わせる。
- ④ 加減酢を用意し、③を小鉢にこんもりと盛り付け、加減酢をかける。

◇加減酢=かつお出汁3:酢2:醤油1:みりん1

分量を合わせて沸騰させ、冷ましてから清潔なビンに移して保管する。半年以上保管可能。  
サラダ油を入れれば、即席のドレッシング、様々な酢物の味付けに使用できる。

## 白菜と魚介のサラダ 味噌ドレッシングとともに

白菜	葉が大きい時は2枚、小さい時は3~4枚	人参またはラレシ	適量
海老	4尾	ホタテ	4個
		丸十六屋製味噌ドレッシング	適量

- ① 魚介を準備する。エビは、串で背ワタを取ってから爪楊枝で丸め、沸騰したお湯(1ℓ)に酒(大さじ2)を入れ、弱火にしてからエビを入れて2分茹でる。茹で上がった後、鍋を扇風機で風冷か、氷水に鍋底をつけて急冷する。
- ② ホタテは、大きければ1/4、小さければ1/2に切る。  
(※生食が苦手であればそのまま使い、苦手な人はエビと同様に加熱調理する。)
- ③ 白菜を切る。まず芯と葉の部分に切り分ける。芯は、横に3~4回へいであらき切り、葉はそのまま千切りし、水に落とす。
- ④ 人参またはラレシを切り、②に混ぜ合わせる。人参は桂むきしてから千切りに、ラレシは薄く切る。これをザルで水気をよく切る。
- ⑤ ③に①を混ぜ合わせて、皿に盛り付ける。

味噌ドレッシング



## 【味噌ドレッシングの特徴】

極めて汎用性が高く、ありがちな味噌くさは全くない。よって、様々な食材(例えば、豆腐や海藻など)にも素直に合わせられ、胡麻油を少量かけまわせれば、中華風に仕上がる。



メモ

丸十大屋とコラボ  
2019年 第10回 山形ガス 料理教室

2019年9月12日開催

講師

日本料理 千歳館  
代表取締役社長 澤渡 章先生

響一楽

4人前



紅葉鯛なめろう

真鯛(刺身用)	1冊	長葱または小葱	適量	丸十大屋製味噌	適量
---------	----	---------	----	---------	----

- ① 真鯛を三枚におろし、冊どりし、皮を外す。これを包丁で賽の目に切っていく。  
(叩くと時間経過とともに退色する)
- ② 葱を小口切りし、水に晒して水を切っておく。これに①と味噌を適量合わせる。

五目飯 丸十大屋の旨味凝縮

米	3カップ	丸十大屋製五目ごはんのもと
---	------	---------------

- ① **自動炊飯機能** を使って、ご飯を炊く。  
↑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節する機能。 ※コンロによって、多少操作方法が異なります。

五目ごはんのもと



- ② 炊き上がったご飯に五目めしのもとを混ぜる。



鮭つみれ五茸汁

A	鮭	100g	山芋	20g	卵	1/2個
	塩	2g	片栗粉	4g		
B	出汁	800ml	醤油	72ml	みりん	72ml
C	人参	適量	茸(エリンギ、舞茸、椎茸、えのき、ブナシメジなど)			5種類

- ① Aの材料をフードプロセッサーにかける。これを当たり鉢で当たってからスプーンで丸にとってお湯(弱火)に落とす。丸に火が通ると浮き上がってくる。これを掬ってボウルの冷水に取る。
- ② Cの材料を用意する。人参は、千六本、茸は一口大に切っておく。
- ③ Bを加熱し、沸騰寸前で①と②を加え、アクを掬って、2~3分加熱してから盛り付けて提供する。

醤油新鮮ボトル



メモ