

# 2019年 第12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）



### やわらか煮穴子

開き穴子	1本(170g)	絹さや	4枚	生姜	少々	
A	水	300cc	酒	大さじ2	味醂	大さじ2
	砂糖	大さじ3	濃口醤油	大さじ3		

- ① 絹さやは、掃除して茹でて岡上げする。
- ② 穴子は4等分に切り、霜振りする。冷水に落としぬめりなどを掃除し、水気を切っておく。
- ③ Aの調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせ火を止め、穴子と生姜を入れて中火で※25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、消火してくれます。
- ④ 穴子が柔らかく煮上がったたらザルなどに岡上げする。残った煮汁に醤油を少々を加え、1割煮詰める。
- ⑤ 穴子を切り出し盛り付け、煮汁をかけ絹さやを添える。

### 赤出汁

絹ごし豆腐	100g	葱	25g	出汁	600cc
赤味噌	60g	白味噌	10g		

- ① 豆腐は、食べやすい大きさに切り出す。
- ② 葱は、荒みじん切りにする。
- ③ 鍋に出汁を入れ温め、分量の味噌を入れて味を調え豆腐を入れる。沸騰しない程度に温め、お椀に盛り葱を入れる。

### おメモ

---



---



---



---



---



---



---



---

# 2019年 第12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)

### 茸ごはん

米	2合	舞茸	60g	茶えのき	50g
うす揚げ	10g	みつ葉	10g		
合わせ出汁 400cc (鰹出汁350cc 酒25cc 薄口醤油 25cc)					

- ① **A** 舞茸、茶えのきは食べやすい大きさに切り出す。
- ② みつ葉は、葉と軸に分け細かく刻む。
- ③ うす揚げは、お湯で油抜きした後、良く水気を切りみじん切りにする。
- ④ 洗い米に**A**とうす揚げを加え、合わせ出汁を入れる。コンロの※**自動炊飯機能**を使ってご飯を炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、みつ葉を入れて混ぜ器に盛る。

#### ※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



※コンロによって、  
多少操作方法が  
異なります。

#### 操作手順

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



### 鮭の南蛮焼

鮭	4切(80g×4)	小葱	少々	サラダ油	適量
とろみ付け調味料	適量	鷹の爪	少々		
<b>A</b> 人参	25g(縦3cm)	玉葱	120g	しめじ	60g
<b>B</b> 出汁	100cc	味醂	大さじ1	砂糖	大さじ1
酢	大さじ2	薄口醤油	大さじ2		

- ① 鮭は水分をよく拭き取り、油をしいたフライパンで皮目から焼く。途中、油や余計な水分をキッチンペーパーで拭き取り、取り出しておく。
- ② ボウルに**B**の調味料を合わせておく。
- ③ フライパンで**A**を炒め、火が通ったら**B**を入れひと煮立ちさせて鮭を入れる。  
タイマーを※5分にセットし、中火で煮込んだら鮭を器に盛る。残りの煮汁はとろみ調味料でまとめ、盛り付けに小葱をちらす。  
※**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、消火してくれます。