

料朝京の 理ごの 教室は食文 室はん化

京都料理組合の
老舗の料理人が教える

第2回

日時：平成27年9月13日(日)
11:00~13:00
場所：京の食文化ミュージアム
あじわい館
主催：京都市文化財保護課、
京都料理組合

講師

たん熊北店
栗栖正博 氏

くりす・まさひろ

'57年、京都生まれ。大学卒業後、「たん熊北店」へ入店し、二代目の元で修業を重ね'88年に三代目に。現在は、株式会社たん熊北店の代表取締役を勤める傍ら、NPO法人日本料理アカデミーの副理事長等として、子どもの食育の活動に積極的に取り組んでいる。



一、小鉢

糸コンニャク・胡瓜・木耳いため煮
煎り胡麻 七味とうがらし

材料 (4人分)	作り方	memo
糸コンニャク 100g 胡瓜 1本 木耳 30g 白胡麻 大さじ1 七味とうがらし 小さじ1/2	<ol style="list-style-type: none"> ① 糸コンニャクは長さを7cmに切りそろえ、湯通ししておく。木耳はもどして、せん切りしておく。 ② 胡瓜はたて半分に切り、スプーンで種をこそげ取り、はす切りしておく。 ③ ①、②をフライパンで油大さじ1でいため、酒50cc・出汁50cc・みりん10cc・濃口5cc・淡口10ccの割下で煮て半分につめ、あがりに煎った白胡麻をふりかけて仕上げる。 ④ 器に盛りつけ七味とうがらしをかけてすすめる。 	

二、汁物

うす揚げ・椎茸・占地茸・水菜・小芋
ふくさ仕立て 粉山椒

材料 (4人分)	作り方	memo
うす揚げ 1/2枚 椎茸 2枚 水菜 1/4パック 小芋むいたもの 4ヶ 占地茸 1/2パック 出汁 600cc 田舎味噌 45g 赤出し味噌 15g	<ol style="list-style-type: none"> ① うす揚げは3cm×0.5cmの短冊に切り熱湯をかけ油ぬきしておく。 ② 小芋はうす切り、椎茸は軸を取り笠をうす切り、占地は石ずきを取りのぞき適宜にバラしておく。 ③ 水菜は塩ゆでにして冷水に取り、水気をしばって4cmの長さにそろえて切っておく。 ④ ①と②を出汁600ccでさっと煮て田舎味噌と赤出し味噌をといておく。 ⑤ 椀に④を盛り、③を天盛りにしてすすめる。 	

三、焼物

生鮭・味噌幽庵焼 焼青唐 (万願寺又は伏見)

材料 (4人分)	作り方	memo
鮭上身 240g 万願寺甘唐 4本	<ol style="list-style-type: none"> ① 西京味噌あら粒みそを100gに煮切酒40cc・みりん40cc・濃口20ccを加えた地に鮭の切り身を漬けて8時間おく。 ② 万願寺甘唐を網焼きにして、出汁200cc・濃口50cc・削りかつお2gをあわせた地に漬けておく。 ③ ①を地から上げ、弱火で焼く。 ④ 皿に②と③を盛りつけすすめる。 	

四、焚合せ

秋茄子と揚げ煮浸たし 三度豆 柚子

材料 (4人分)	作り方	memo
茄子 2本 うす揚げ 1/2枚 三度豆 8本 出汁 300cc 柚子 少々	<ol style="list-style-type: none"> ① 茄子はガクと花つきを切りおとし、たて半分に切り、皮目に包丁目をななめに入れておく。 ② うす揚げは短冊に切っておく。 ③ 三度豆は長さを5cmにそろえ、塩ゆでしておく。 ④ ①を1/3サイズに切り揃え、油大さじ1を入れフライパンでいため、色が変ったら出汁を加え煮る。砂糖大さじ1・みりん大さじ1・濃口大さじ1・淡口大さじ1で調味し、②と③を加えてひと煮立ちさせて火を止めて、ボールにうつしかえ氷水に浸して冷しておく。 ⑤ ④を再加熱して器に盛り、柚子をふってすすめる。 	

五、御飯

香の物二種 胡瓜ぬか漬・柚子大根