

京の食文化 朝ごはん 料理教室

京都料理組合の
老舗の料理人が教える

第4回

日時：平成28年3月1日（火）
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

わた亀
高見浩氏

たかみ・ひろし
昭和34年生まれ。元治元年（1864）、四
条大宮にて創業「わた亀」の5代目。代々、
はも料理を得意とし、京都ならではの素材
をふんだんにとり入れた旬の味覚を提供す
る。京都料理組合理事等。



一、じゃが芋の金平煮

材料（4人分）	作り方	memo
メークイン 2個 胡麻油 20cc 黒胡麻 少々 七味 少々 防風の軸 1本 金平の地：酒25cc、味醂25cc、 濃口醤油25cc、砂糖10g	① じゃが芋は皮を剥き、桂剥きにし、千切りにし、よく水にさらしデンプンを流しておく ② ①のじゃが芋の水気を良く切り、フライパンに胡麻油を入れ中火で炒め、しんなりしたら 金平の地で味を付け、上がりには黒胡麻・七味・防風の軸を入れ余熱で火を通し仕上げる	

二、キャベツ（春キャベツ）の白和え

材料（4人分）	作り方	memo
固く絞ったキャベツ 60g 白和え衣 40g： 絹ごし豆腐ペースト50g、白胡 麻ペースト10g、クリームチー ズ7g、砂糖5g、米酢5cc、薄口 醤油2g	① キャベツを細く千切りにし、1%の塩を全体にまぶし、水気を切って固く絞っておく ② ①を白和えの衣で混ぜ仕上げる	

三、寄せもずく

材料（4人分）	作り方	memo
もずく 100g パールアガー 18g 山芋（おろした物） 20g オクラ 1本 土佐酢 200cc： 米酢100cc、出汁200cc、薄口 醤油30cc、味醂10cc、砂糖 30g、追い鰹7g	① もずくはすいすいに入れ、ゴミを取り除くため水で良く洗い、水気を切っておく ② 土佐酢にパールアガーを溶かし入れ、火にかけ沸騰する直前にもずくを入れ、流し缶で 冷やし固め、冷蔵庫で冷やしておく ③ 大きさに切り、山芋と細かく刃たたきしたオクラを乗せ仕上げる	

四、豆乳スープ

材料（4人分）	作り方	memo
豆乳 100cc 出汁 100cc 白味噌 4g 塩 1g 薄口醤油 3滴 ドライマト 1個	① 出汁に豆乳・白味噌を溶かし入れ、味付けし中火で温め、お椀に盛り、天にドライマト トを盛り付けて仕上げる	

五、ひじきと大豆御飯

材料（4人分）	作り方	memo
米 2合 出汁 3カップ 乾燥大豆 1/3カップ 乾燥ひじき（戻したもの） 10g 薄口醤油 10cc	① 米を研ぎ、水に浸しておく（1時間） ② ①の米をザルに上げ、水気を切っておく（30分） ③ 炊飯器に②の米と出汁・具材・調味料を入れ、炊き上げる	