

# 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3回

日時：平成28年9月22日(祝・木)  
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

京料理 魚三樓  
荒木 稔雄 氏

あらき・しげお  
1960年京都生まれ。京料理の老舗  
「伊勢長」の帝国ホテル店で修業を  
始める。1987年、「魚三樓」へ。江  
戸時代中期より250年余りの伝統を  
今に伝える九代目当主。



## 一、ほうれん草と焼マイタケの切りごま浸し

材料 (4人分)	作り方	memo
ほうれん草 一束 マイタケ 1パック 白胡麻 少々 A 出汁 500cc   薄口醤油 25cc みりん 35cc B 出汁 500cc   みりん 10cc 薄口醤油 10cc	① ほうれん草を湯がき、Aにてつけておく ② マイタケは適当に包丁し焼く、そののちBにて少し煮る ③ 白ごまを煎る ④ 各々、包丁し合わせ、白ごまにてあえて、盛り付ける	

## 二、さんま梅煮

材料 (4人分)	作り方	memo
さんま 4本   濃口醤油 50cc 梅干し 1個   砂糖 30g 生姜 少々   みりん 10cc 酒 500cc	① さんまを下処理後、切り分け霜降りする ② 生姜を針に切る ③ 材料全部を圧力なべに入れ10分ほど煮る ④ 器に盛りつける	

## 三、かしわの山椒煮、サツマイモとクルミ、椎茸を添えた炊合せ

材料 (4人分)	作り方	memo
かしわ 1枚   クルミ 20個 (鶏もも肉)   冬菇椎茸 10個 サツマイモ 半分   絹さや 適量 A 出汁 500cc   みりん 40cc 酒 500cc   薄口醤油 50cc B 出汁 300cc   みりん 25cc 酒 25cc   薄口醤油 25cc	① 鶏ももを皮目だけフライパンで焼く ② ①を切り分ける、 ③ ②とクルミ、椎茸、Aを圧力なべに入れ、10分ほど煮る ④ サツマイモは適宜切り分けBにて煮る ⑤ 盛り付ける	

## 四、合わせみそ仕立て 焼きなす

材料 (4人分)	作り方	memo
出汁 800cc 赤出汁みそ 70g 白みそ 10g 鰹節 適量 なすび 2本	① 焼きなすを作る ② 味噌汁を作る ③ 各盛り付け辛子を添える	