

# 料朝京 理ごの 教室は食 室はん文化

京都料理組合の  
老舗の料理人が教える

第3回

日時：平成29年12月2日(土)  
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  
草喰なかひがし  
中東久雄氏

なかひがし・ひさお  
1952年、京都府生まれ。  
1997年4月1日銀閣寺道にて、  
草喰なかひがしを開店。  
2012年農林水産省料理人顕彰制度  
「料理マスターズ」ブロンズ賞授与。  
2016年京都和食文化推進会議より  
「京都和食文化賞」授与。  
現在に至る。



## 一、赤蕪おろし曇合え

材料 (4人分)	作り方	memo
赤蕪 大きめ1個 南京瓜 1/8個 小豆 20粒 柚子 1/4個 塩 適量 淡口醤油 適量	① 小豆は水煮に柔らかくしておく。南京瓜はサイの目に切り塩ゆがきをする。 ② 赤蕪はおろし塩と淡口醤油で味を調える。 ③ ①の小豆と南京瓜と柚子の絞り汁を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。 ④ 天盛に針柚子を乗せる。	

## 二、牡蠣と堀川牛蒡の時雨煮

材料 (4人分)	作り方	memo
牡蠣 8個 堀川牛蒡 20cm 酒 1/2カップ 砂糖 100g 濃口醤油 1/2カップ	① 牡蠣は大根おろし(分量外)を入れて混ぜ合わせ灰汁取りをする。 ② ①を水洗いをして大根おろしを洗い流す。 ③ 酒、砂糖、濃口醤油を煮詰める。 ④ ③の鍋に②を入れ落し蓋をし、さらに煮詰め牡蠣が琥珀色の艶が出てきたら、煮汁を切りザルに上げる。 ⑤ 堀川牛蒡はタワシで水洗いをして10cmの長さに切り、30分程蒸す。 ⑥ ⑤を手割で8等分に割り、米酢(分量外)を振りかけ、④の煮汁をかけ混ぜ粉山椒(分量外)を振りかける。 ⑦ ⑥の牛蒡の2本を下に盛り付け、④を上を盛り付ける。	

## 三、大根葉と出し雑魚のたいたん

材料 (4人分)	作り方	memo
大根の間引菜 1束 出し雑魚 10g 水 1カップ 淡口醤油 適量 味醂 適量	① 大根の間引菜は根の部分を取り取り水洗いをして、根はタワシでよく洗う。 ② 出し雑魚は腹と頭を取り除き、フライパンで炒める。 ③ 鍋に①を3cm程に切り、水を入れ②を入れ落し蓋をして柔らかくなるまで煮る。 ④ 根は3cm程の拍子切り又は短冊切りにする。 ⑤ ③に淡口醤油を入れ味を整えて④を入れ弱火で煮る。味見をして必要であれば味醂を入れる。 ⑥ ⑤を品良く杉盛りにする。	

## 四、豆腐と冬葱の田舎味噌汁

材料 (4人分)	作り方	memo
豆腐 1/2丁 冬葱 1本 花鰹 10g 昆布 5g 水 500cc 田舎味噌 40g	① 水に昆布を入れ、沸騰したら昆布を上げ、花鰹を入れ一煮立ちしたらザルで鰹をこす。 ② ①の出汁に田舎味噌を味噌こし器で田舎味噌をこし、味を整える。 ③ ②に豆腐半丁を入れ煮え花に、冬葱を1cm程にきざみ入れて火を消し椀に盛る。	

## 五、白御飯

材料 (4人分)	作り方	memo
米 2合弱(加水後2合) 水 2合	① 水2合に米(加水後)2合を釜に入れ、火を入れる。 ② 炊き上がったらか杓子で底から混ぜ合わせ茶碗に盛る。	