

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2回

日時：平成30年9月8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
京料理 木乃婦
高橋 拓児 氏
たかはし・たくじ

1935年創業「木乃婦」の3代目主人。
「東京吉兆」で5年間修行した後、京都に戻る。
シニアソムリエの資格を持ち、ワインとのペアリング
など京料理の新しい可能性の開拓に常に取り組み。
2015年、京都大学大学院農学研究科食品栄養科学
の修士課程終了。和食を科学的な視点から研究する
KYOTO SNT LAB.の主要メンバーとしても活動。



一、牛肉の時雨煮

材料 (4人分)	作り方	memo
牛肉 300g 玉ねぎ 300g 糸こんにゃく(白) 100g 水 700cc 酒 100cc 濃口醤油 大5.1/3 砂糖 40g 山椒又は一味唐辛子 お好み	① 玉ねぎの皮をむき、半分にカットしてへたを切り、縦幅7mm位に切り揃える。 ② 糸こんにゃくは、食べやすい大きさにカットしてサッと湯がいておく。 ③ 牛肉も、食べやすい大きさに切っておく。後に、サッと霜降りしておく。 ④ 鍋に玉ねぎ、牛肉、糸こんにゃくを入れ水、酒、濃口醤油、砂糖を入れ一度沸騰させてあくをとり、落し蓋をして20~30分弱火でことこと炊いた後にあら熱をとり、冷ましておく。 ⑤ 冷ました後に、器に盛り、好みで山椒、一味唐辛子を振りかけて仕上げる。	

二、じゃこおろし

材料 (4人分)	作り方	memo
ちりめんじゃこ 50~60g 実山椒 大1 粉山椒 1~2つまみ(好みで) 薄口醤油 大1.1/2 酒 100cc 味醂 大1 大根 1/2本 水 200cc	① ちりめんじゃこを水で洗う。 ② フライパンに、水とじゃこを入れ、沸騰させて水をすてる。 ③ そこにお酒、薄口醤油、味醂、実山椒、粉山椒(好みで)、水(200cc)を入れ、ひと煮立ちしたらアクを取り除き、10~15分煮詰めて仕上げる。 ④ 大根は、おろしがねですっておく。 ⑤ 器に、おろした大根、上にできたじゃこを振りかけて仕上げる。	

三、おつな豆腐

材料 (4人分)	作り方	memo
豆腐 1丁 つな缶 1缶(70g) 梅肉 8g 大葉 5枚 いりごま 小2 濃口醤油 大3 出汁 大6	① 豆腐は、カットする。 ② 大葉は、刻む又は、1cm角位で切る。 ③ 濃口醤油を出汁で割っておく。 ④ つな缶は、手ザルに、リードを引きつなの油をきる。 ⑤ ボールに、つな、梅肉、大葉、胡麻を少し刻んだものを入れ混ぜ合わせる。 ⑥ お皿に豆腐を盛り、混ぜ合わせたつなをもり、まわりに、出汁で割った醤油をかけて仕上げる。	

四、しめじとワカメの味噌汁

材料 (4人分)	作り方	memo
しめじ 1パック 若布 60g 青ネギ 1/3束 信州味噌 40~45g 出汁 600cc 一味唐辛子(七味唐辛子) お好みで 味醂 小1	① しめじは掃除して食べやすい大きさにカットする。 ② 若布は、カットする。 ③ 青ネギは、細かく刻んで水でさらす。 ④ 鍋に、出汁を入れ味噌をとり、カットしたしめじ、ワカメを入れ火を入れる。 ⑤ 御椀に、盛り青ネギを入れ、好みで一味唐辛子(七味唐辛子)を振り仕上げる。	