

# 料朝京 理ごの 教室は食 室ん文化

京都料理組合の  
老舗の料理人が教える

第3回

日時：平成31年1月27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  
美山荘  
中東 久人氏

なかひがし・ひさと

1969年京都生まれ。  
高校卒業後、海外でホテル経営とサービスを学び、  
帰国後は金沢の日本料理店で料理修行。  
26歳で京都・花背にある料理旅館【美山荘】の4代目  
に就く。  
京都の老舗料亭・料理店の次世代を担う若手の会  
「京都料理芽生会」や、日本料理を海外に広める「日本  
料理アカデミー」での活動など、日本の食文化の普及に  
も尽力している。  
2016年から京都の北部（花背・京丹波）地域の地域創  
生活動を本格的に開始。



## 一、梅湯

材料（適量）	作り方
水 350g 梅干し(大) 1個/25g 種2g 叩き梅20g 上白糖 10~12g	① 梅干しの種と果肉に分け、果肉は叩き梅にしておく(約23g程度できる) 種は、できたらハンマーなどで砕いておく。 ② 鍋に、①の梅干しの種と、叩き梅15gを合わせ弱火にかけ、約15分加熱し、上白糖を加え、細かい目のザルで漉す。出来上がり:約240g ③ 湯呑に、叩き梅を入れ、熱した②を注ぐ。

## 二、筑前煮

材料（2日分）	作り方
干し椎茸 4枚 35g 水 300g 蓮根 150g 牛蒡 120g 人参 130g 竹の子水煮 200g コンニャク 200g 蒟蒻水煮140g イリコ出汁 250g 干し椎茸戻し汁 100g 淡口醤油 90g/濃口醤油 30g 味醂 100g/太香胡麻油 30g	① 干し椎茸と水を合わせ、冷蔵庫で戻しておく。 ② それぞれの具材を食べやすい大きさに切る。 ③ イリコ出汁・干し椎茸の戻し汁・味醂・淡口醤油・濃口醤油を合わせる。 ④ 鍋にごま油を敷き、蒟蒻以外の野菜を炒め、火が通ったら、イリコ出汁を加え、炊く。 ⑤ ④の食材に火が通ったら、調味料を加え、味を決め、人参を加える。人参が柔らかくなるまで炊き、火を止め、少なくとも粗熱がとれるまで置く。

## 三、鯖へしこ 大根おろし

材料（適量）	作り方
鯖のへしこ 適量 大根おろし 適量	① 鯖のへしこをスライスする。 ② 大根おろしを作っておく。①のへしこを、強火でサッとあぶる。 ③ 器に、大根おろしと③のへしこを盛る。

## 四、焼き椎茸と水菜・ベーコンの胡麻和え

材料（4人分）	作り方
椎茸 80g/約8個 水菜 80g ベーコン 45g 胡麻 5g イリコ出汁 50g 淡口醤油 20g 味醂 20g	① 椎茸を、拍子に切る ② 水菜を、3cmくらいの長さに切る。 ③ ベーコンを、細目に切る。 ④ 出汁・淡口・味醂を合わせる。 ⑤ 胡麻を煎り、刻む。 ⑥ フライパンでベーコンを加熱し、油が出てきたら椎茸を加え、火を入れる。 ⑦ 椎茸に火が通ったら、火を消し、水菜を加え軽く和える。 ⑧ 水菜が少しシナっとなってきたら、④の地を加え軽く混ぜ、そのまま粗熱をとり、冷やす。 ⑨ 冷えたら、地から上げ、⑤を和えて、器に盛る。

## 五、味噌汁

材料 (4人分)	作り方
イリコ出汁 900g 田舎味噌 70~80g 丸大根(葉付き) 350g 丸大根の軸 4本/約30g 七味唐辛子 1g未満 揚げ 80g	① 丸大根を適当な大きさに切る。 ② イリコ出汁・①の丸大根を鍋に入れ、火をかけ、丸大根に火を入れる。 ③ 丸大根の葉を刻んで、七味唐辛子を合わせておく。 ④ 揚げを適当な大きさに切る。 ⑤ ②に④の揚げを加え、田舎味噌を溶き、器に盛り③の丸大根の葉を添える。

## 六、漬物

材料 (4人分)	作り方
小蕪(葉付き)1個/435g 塩 適量  米糠 1kg 塩 200g 水 900g ビール 350ml 野菜のヘタ 適量	① むか床を作る。 糠・塩・水・ビールを合わせる。 野菜のヘタに塩をあて、塩がまわったら、むか床に入れ込み、1週間おく。 ② 小蕪を果肉と葉に分け、蕪の皮を剥き、1/4に切る。 ③ ②の果肉と葉に軽く塩を当てておく。 ④ ③から水分が出てきたら、むか床に漬け、2日間おく。

## 七、白ご飯

材料	作り方
米 3合/約450g 水 660g	① 米を研ぎ、ザルで水気を切り、水を合わせ、1時間ほど置き、炊く。

## イリコ出汁

材料	作り方
水 2000g イリコ 20g 昆布 4g	① 水とイリコ・昆布を合わせ、一晩置く。 ② ①を火にかけて、80度になったら、30分キープし、漉す。