

京都料理組合の老舗の料理人が教える

京野菜を使った 朝ごはん料理教室

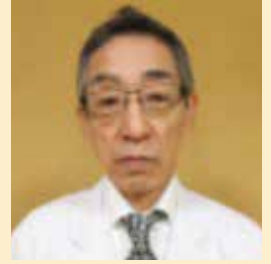
講師

高澤
高澤陽一 氏

たかさわ・よういち

紅葉の名所で知られる東福寺のほど近く、京料理高澤の三代目。仕出し屋から暖簾を揚げて70年、そもそもは初代が魚屋を営んだ経緯から、鮮魚を使った一品に定評あり。

京都料理組合理事、京都料理研究会会長、日本料理アカデミー会員。



第2回

日時：平成26年10月12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

一、秋刀魚の南蛮漬

| 材料（4人分） | 作り方 | memo |
|--|--|------|
| 秋刀魚 南蛮酢 水 50cc ミリン 25cc 酢 40cc 薄口醤油 25cc 酒 25cc 砂糖 20g 小麦粉・油 適量 | <ol style="list-style-type: none">南蛮酢(水50cc、酢40cc、酒25cc、ミリン25cc、ウスキチ25cc、砂糖20g)を鍋に入れ煮る。秋刀魚を三枚にし、腹の骨を取る。片身4切位に切る。②に小麦粉をまぶし、油で2~3分揚げる。③を①の南蛮酢に入れ、2~3時間置く。 | |

二、おからのたいたん

| 材料 | 作り方 | memo |
|---|---|------|
| おから 300g 油揚 牛蒡 葱 人参 胡麻油 適量 糸コン サラダ油 適量 A だし汁 120cc 酒 30cc ミリン 30cc 薄口醤油 25cc 砂糖 20g | <ol style="list-style-type: none">牛蒡、人参をササガキにし、油揚、糸コンを適当な大きさに切る。おからを胡麻油、サラダ油を入れた鍋で弱火で煎る。①を材料Aを合わせた鍋に入れ、3分位煮る。③を②の鍋に入れ、2~3分煎る。最後に葱を入れる。 | |

三、芋のたいたん

| 材料 | 作り方 | memo |
|---|---|------|
| 芋 米の磨ぎ汁 A だし汁 500cc ミリン 50cc 薄口醤油 40cc 塩 少々 さとう 30g | <ol style="list-style-type: none">芋の皮を取り、米の磨ぎ汁で一回湯がく。同じく水で3回位湯がく。①を材料Aに合わせた鍋に入れ、20~30分弱火で煮る。 | |

四、ズイキの葛仕立て

| 材料 | 作り方 | memo |
|--------------------------|---|------|
| ズイキ だし汁 葛 生姜 適量 | <ol style="list-style-type: none">ズイキを水で洗い、12cm位の大きさに切る。切ったズイキを1分位湯がく。湯がいたズイキをだし汁に入れ、葛を入れる。最後に生姜を入れる。 | |

五、芋ご飯

| 材料 | 作り方 | memo |
|--------------------|--|------|
| 芋 米 水 塩 適量 | <ol style="list-style-type: none">芋をサイコロに切り、水につける。米に塩少々入れ、サイコロに切った芋を入れる。少し水を多い目にする。 | |