

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4回

日時：平成31年3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

山ばな平八茶屋
園部晋吾 氏

そのべ しんご

1970年、京都市左京区生まれ。
天正年間(安土桃山時代)創業、「山ばな平八茶屋」の21代目若主人。大学卒業後、大阪北浜の料亭「花外楼」にて修行。京都料理芽生会会長、NPO法人日本料理アカデミー所属。京都市教育委員会の日本料理に学ぶ食育カリキュラム推進委員として食育活動に従事。2006年、京都府青年優秀技能者奨励賞(明日の名工)受賞。



一、一番出汁

材料	作り方	memo
水 1500cc 昆布 12g かつお節 18g	① 鍋に水と昆布を入れて火にかけ、65~70℃で45分間加熱する。 ② 強火にして、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を入れて、少しかきまぜ、30秒ほど、漉す。	

二、キャベツの煮浸し

材料 (4人分)	作り方	memo
キャベツ 230g 油揚げ 70g こんにゃく 80g 焚き地 だし 500cc 塩 小さじ1/2 淡口醤油 10cc みりん 20cc	① こんにゃくの両面に切り込みを入れて、適当な大きさに切ったのち、お湯で湯がいてザルに上げておく。 ② 油揚げは短冊に切り、キャベツは芯を切ったのち、適当な大きさに切って洗っておく。 ③ 鍋に焚き地を合わせて入れて火にかけ、①のこんにゃく、②の油揚げを入れてひと煮立ちさせ、②のキャベツを入れて5~7分煮て、キャベツが柔らかくなったなら火を止め、器に盛る。	

三、鮪の角煮

材料 (4人分)	作り方	memo
まぐろ 350g 生姜 30g 焚き地 水 300cc 酒 160cc 砂糖 150g 濃口醤油 80cc	① 鮪は少し大きめの角に切り、沸騰したお湯で霜降りをしたのち、冷水に落とし、水を何度か替えて、脂やアクを取る。 ② 生姜は皮をむき、粗みじんにかけておく。 ③ ①の鮪をザルに上げ、鍋に入れた後、水、酒を入れて一煮立ちさせ、砂糖を入れて少し焚いた後、醤油を入れて、その後、②の生姜を入れ、時折木べらでかき混ぜて、煮汁が少なくなるまで煮る。	

四、鯛の和風サラダ

材料 (4人分)	作り方	memo
鯛 80g レタス 1/4個 胡瓜 1/3本 割酢 だし 40cc 淡口醤油 20cc 米酢 15cc 人参 1/4本 塩 適量 橙酢 5cc みりん 5cc	① 割酢を合わせておく。 ② 鯛は細く切って、薄塩を振っておく。 ③ レタスは適当な大きさにちぎって、水につけておく。胡瓜、人参は短冊に切って、3%の塩水につけておく。 ④ ③のレタス、胡瓜、人参をザルにあげて水をよく切り、②の鯛とともに、①の割酢で和える。	

裏面にもあります

五、胡瓜の辛子漬け

材料	作り方	memo	
胡瓜 塩	① 胡瓜は輪切りにして、4～5%の塩をまぶして、重しをして一晩おく。 ② ①の胡瓜から出た水気を切り、砂糖15g、濃口醤油5cc、辛子小さじ一杯で和えて、再び重しをのせて半日おく。		
砂糖			15g
濃口醤油			5cc
辛子			小さじ1

六、若布と麩の味噌汁

材料	作り方	memo
だし 味噌 麩 乾燥若布	① だしに味噌を溶いて味付けし、麩と若布を入れる。	

七、白御飯

材料	作り方	memo
白米	2合	① 米を炊く30分以上前にといで、ザルに上げ、ぬれ布巾をかけておく。 ② 水加減をして炊く。