

# 料理教室 朝ごはん

京都料理組合の  
老舗料理人が教える  
京の食文化

第1回

日時：令和元年7月27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 高澤  
高澤 陽一 氏  
たかざわ・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掲げて  
85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がある。  
京都料理組合副組合長、京都料理研究会顧問、  
日本料理アカデミー会員。



## 一、鱧の玉子ㄨ

材料 (4~5人分)	作り方	memo
鱧 10切 玉子 2個 ごぼう 適量  出汁 250cc 酒 35cc みりん 20cc 砂糖 8g 醤油 20cc	① 骨切りにした鱧を適当な大きさに切る ② ごぼうを笹がきにする ③ 玉子を混ぜる ④ 出汁と調味料を合わせて煮る ⑤ 煮えたら①②を入れ1分程煮る ⑥ ③の溶き玉子を流し火を止める	

## 二、茄子と蓮根煮

材料 (4~5人分)	作り方	memo
茄子 2本 蓮根 適量  出汁 250cc みりん 30cc 砂糖 10g 醤油 25cc	① 茄子を半分に切り、切り目をれる ② 湯がいた蓮根を適当な大きさに切り油で炒める ③ 茄子を高めのおで揚げ ④ 出汁と調味料を合わせて煮る ⑤ 炒めた蓮根、揚げた茄子を④に入れて3分煮る	

## 三、胡瓜と油揚げの酢の物

材料 (4~5人分)	作り方	memo
胡瓜 2本 油揚げ 1/4  出汁 80cc みりん 35cc 砂糖 20g 醤油 15cc 酢 40cc	① 胡瓜を半分に切り、さらに適当な大きさに切り、塩水(分量外)に浸ける ② 油揚げをフライパンで少し焼き目がつく位焼く ③ 塩水から胡瓜を上げ、強く絞る ④ 焼いた油揚げを刻む ⑤ 出汁と調味料を合わせ、③④を浸す	

## 四、生姜ご飯

材料 (4~5人分)	作り方	memo
ご飯 2合 生姜 60g  出汁 醤油 少々 塩 少々	① 生姜をおろし金でおろし、水に浸ける ② 水に浸けた生姜を、水と一緒に入れご飯を炊く	

## 五、吸い物

鱧、ツルナ、柚