こも豆腐

【材料（2本分またはひと班分）】

豆腐・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1丁

人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1本

ごぼう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1本

さやいんげん・・・・・・・・・・・・・・6本

a
- だし汁（かつお3%）・・・・・カップ1
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小2
- 淡口醤油・・・・・・・・・・・・・・・・大1

ゆず・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個

b
- だし汁（かつお3%）・・・・・カップ1
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小1
- 淡口醤油・・・・・・・・・・・・・・・・大1

わら・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ひと握り

ナイロンひも・・・・・・・・・・・適宜

【作り方】

1. 人参、ごぼうは縦に細長く切り、aの調味料でごぼうを煮て、8分通りやわらかくなったら、人参、さやいんげんを加え煮て、下味をつけておく。
2. 豆腐は4つ切りにして、水を切っておく。
3. わらのハカマ等を取り除いてきれいにし、35センチくらいの長さに切る。一方の端を縛り、わらを拡げて、4つ切りにした豆腐を縦に2本並べて入れる。
4. 1の人参とごぼうを豆腐の間にはさみ入れる。
5. わらをよく合わせてもう一方の端をくくり、全体をナイロンひも(またはわら)で絡み、しっかりくくる。
6. 15分くらい蒸す。
7. 蒸した豆腐はわらをゆっくり取り除き、鍋にbの調味料を入れて味を含ませるように煮る。煮終わったら斜め切りにし、器に盛りわさび醤油でいただく。

平成19年12月1日（土）

小豆雑煮

【材料（4～5人分）】

餅　とち餅・・・・・・・・・4～5個

　　餅・・・・・・・・・・・4～5個

小豆・・・・・・・・・・・・・・・180g

砂糖・・・・・・・・・・・・・・・160g

水・・・・・・・・・・・・・・・・700～750ml

塩・・・・・・・・・・・・・・・・・2g

【作り方】

1．小豆は洗い、水を加えて火にかける。沸騰したら豆の約 1／2 量の冷水を加えて湯温を下げ（びっくり水といい、中心部まで徐々に温水を浸透させ、均一に軟化させる効果がある）、豆がやわらかくなるまで煮る。砂糖と塩を加えて少し煮て、小豆汁とする。

2．別の鍋に湯を沸かし、餅を入れて弱火でやわらかく煮る。

3．器に1．の小豆汁を注ぎいれ、2．の餅を入れ、上から小豆汁を少しかける。

＊　小豆は水に浸漬せずにそのまま加熱する。

〔理由〕　小豆の表皮は硬く、水に浸漬しても表皮からほとんど吸水せず、吸水が緩慢であるため。

錦卵

【材料（5～6人分）】

卵・・・・・・・・・・・・・・・・6個

A
- 砂糖・・・・・・・・・・40ｇ（大さじ4）
- 塩・・・・・・・・・・・・0.8ｇ（小さじ1/6）
- 片栗粉・・・・・・・・1.5ｇ（小さじ1/2）

B
- 砂糖・・・・・・・・・・5ｇ（大さじ1/2）
- 塩・・・・・・・・・・・・少々
- 片栗粉・・・・・・・・1.5ｇ（小さじ1/2）

菊の葉・・・・・・・・・・・・4枚

【作り方】

1．鍋に卵とかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱め11～12分間ゆで、固ゆで卵とする。

2．卵はすぐに冷水にとり、殻をむき縦に切り目を入れて、卵白と卵黄に分ける。

3．卵黄、卵白は別々に裏ごしする。

4．卵白は布巾に包んで軽く水気を絞り、A を加えて混ぜ合わせる。卵黄には B を加えて混ぜ合わせる。

5．流し箱に4．の卵白を全体に敷きつめ、平らに押さえる。その上に卵黄の3/4量を入れてゴムベラで軽く押さえる。

さらに 1/4量の卵黄をふわっと全体に広げる。

6．蒸気の上がった蒸し器にいれて、中火で5～6分間蒸す。 取り出して冷めたら、流し箱から抜き、好みの大きさに切り分ける。

鶏の松風焼き

【材料（4人分）】

二度挽き鶏肉・・・・・・・・・200g

A
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・6g
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・5cc
- 濃口しょうゆ・・・・・・・7.5cc

生パン粉・・・・・・・・・・・・7g

白みそ・・・・・・・・・・・・・・30g

卵・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2個

B
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・6g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・1.5g～2g
- みりん・・・・・・・・・・・・10cc
- 濃口しょうゆ・・・・・・・・5cc

けしの実・・・・・・・・・・・・少量

鉄扇串・・・・・・・・・・・・・8本

【作り方】

1. 鶏肉の1/2量にAを加えて細かいそぼろにし、熱いうちにすり鉢に移してすりつぶし、別器に取り冷ます。
2. 残りの1/2量の鶏肉をすり鉢にいれ、生パン粉、白みそ、卵、B を加え、すり混ぜてから1．を加え混ぜ合わせる。
3. 小さめの流し箱に2．をきっちりと詰め、表面を平らにしてけしの実をふる。
4. 3．を天火で中火約20分、竹串を通して焼き加減を確かめてから取り出し、そのまま冷ます。
   冷めれば羽子板の形（末広形）に切り、青竹の鉄扇串をうち、器に盛る。

五色なます柚子釜

【材料（4人分）】

大根・・・・・・・・・・・・・・・300g
人参・・・・・・・・・・・・・・・30g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・5g

きゅうり・・・・・・・・・・・・・1本

塩くらげ・・・・・・・・・・・・・50g

柚子の皮・・・・・・・・・・・・少々

甘酢

酢・・・・・・・・・・・・・・・45ml
砂糖・・・・・・・・・・・・・30g
塩・・・・・・・・・・・・・・・2g
柚子の絞り汁・・・・・1個分

【作り方】

1．大根、人参は5cm長さの細切りにする。桂むきにし、繊維に沿って細切りにすると歯ざわりが良い。塩を振って軽くもんでしばらく置き、しんなりしたら水気を絞る。（3％の塩水につけてしんなりさせる方法もある。）

2．塩くらげは流水で30分間塩抜きし、ザルにあげ、70～80℃の湯を回しかけ、くらげが収縮してきたら水につけ、4～5cm長さに切って水気を絞る。

3．きゅうりは4～5cm長さの細切りにする。柚子は皮の白い部分はそぎ取り、細切りにする。

4．ボウルに甘酢の材料を入れて合わせ、1，2，3を加えて混ぜ合わせ、しばらくつける。

5．柚子の中をくりぬいた中に、汁気を軽くしぼったなますを詰める。

えびの黄金焼き

【材料（4人分）】

えび・・・・・・・・・・・・・・・・・8尾

塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

卵黄・・・・・・・・・・・・・2個

みりん・・・・・・・・・・・10ml

塩・・・・・・・・・・・・・・少々

【作り方】

1．えびは尾をひと節残して殻をむき、腹開きにして背わたを取り、軽く塩を振って下味をつける。

2．卵黄にみりんを加えて塗りやすい濃度に調節し、塩少々を加えて味を整える。

3．えびを横長において竹串をうち、温めておいたオーブンまたはグリルでさっと焼く。

4．えび表面の水気をふき、切り開いた面に2．の卵黄を刷毛で塗り、焦がさないように乾かす程度にあぶる。

5．表面が乾いたら卵黄を塗り、再び乾かす。これをもう一度繰り返して焼き上げる。熱いうちに串を回しながら抜き取る。

いかの松かさ照り煮

【材料（4人分）】

いか（胴）・・・・・・・・・・・・2はい

A
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・100ml
みりん・・・・・・・・・・・・・・15ml
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・10g
淡口しょうゆ・・・・・・・・・・15～30ml

【作り方】

1．いかの表面の薄皮を丁寧に取り除き、水気をふいて表面に松かさに包丁目を入れる。

2．鍋にAの調味料を合わせて火にかけ、煮立ったら1．のいかを入れ、包丁目が立ってきたらいかを取り出す。

3．煮汁を少し煮つめ、いかをもどし、煮汁を絡めながら照りよく煮上げる。