

—いまさら聞けない料理の基本—

講師：舩澤 正博 森山 洋美

日時：平成 20 年 10 月 25 日（土）10：00～12：00

～実習メニュー～

- * 五目いなり
- * 茶碗蒸し
- * 豆腐と野菜の
揚げ浸し
- * ほうれん草の
胡桃和え

～キーワード～

- * ご飯がおいしくなる米のとぎ方
- * すし飯の作り方
- * だしの取り方
- * 茶碗蒸しのコツ
- * 葉物野菜の和えものをおいしくするコツ
(しょうゆ洗い)

はじめに

現在、ライフスタイルの変化により、外食産業の利用が増加しています。家庭での食事においても、調理済み食品や冷凍食品、インスタント食品、加工食品が多く取り入れられています。このような食品の利用が多くなることで、味付けが画一的になり、味覚の発達に影響を与えます。さらに、家庭の味や伝統的な食習慣などの食文化の伝承が失われつつあります。そして、今問題となっている『食の安全性』も考慮しなければならないと思います。

手軽さが求められる現代において、あえて本講座では『ダシ』の取り方をはじめとした料理の基本を学びます。

手間をかけた料理の味の違いや、料理の楽しさを感じてもらえたら幸いです。



*米のとぎ方

- ① ボールに水をはっておき、ザルに入れた米をその中に入れ、手早くかき混ぜ(約 2 秒)、米を水から引き上げる。これを 2 回繰り返す。
- ② 米が入ったボールに水を入れて軽く手のひらで米をこするように洗う。これを 2 回繰り返す。
- ③ 水がにごらなくなるまで水を何回か替える。

*米のたき方

- ① 米はといで分量の水に 30 分以上浸漬させる。
- ② 厚手の鍋で、ご飯を炊く。
沸騰するまで強火→中火で 5 分→弱火で 15 分→火を止め 10 分蒸らす

*一番だしのとり方

材料

水 1.5ℓ 鰹節 30g(水の2%) 昆布 15g(水の1%)

作り方

- ① 昆布は切り込みをいれ分量の水に 30 分以上つける。
- ② ①を火にかけ沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③ 沸騰したら分量の鰹節をいれ1~2 分加熱し火を止める。
- ④ ザルに水にぬらしたキッチンペーパーをしき③をこす。

※一番だしはすまし汁や茶碗蒸しなど繊細な味の料理に使います。

Memo

だしをとった後の昆布と鰹節は細かく切って佃煮にすると無駄になりません。

ちなみに二番だしのとり方は・・・

材料

一番だしをとったあとの鰹節

だしのとり方

- ① 一番だしをとったあとの鰹節に半量の水を入れ、3 分間沸騰させ火を止める。
- ② 鰹節が沈んだら上澄み液をとる。(一番だしと同様にこしても良い。但し絞らないこと。)

※二番だしは味噌汁、甘辛煮など調味料にコクがあるもの、味の濃い料理に使います。

* 五目いなり

材料(4人分)

米 200g	油揚げ 4枚	人参 20g	
水 240cc(米の1.2倍)	B {	れんこん 40g	
酒 大さじ1		だし汁 150cc	かんぴょう(干)4g
昆布 5cm		しょうゆ 大さじ2 1/2	干し椎茸 2枚
合わせ酢		ざらめ(砂糖でも良い)大さじ3	C {
A {	酒 大さじ1	椎茸のもどし汁 1カップ	
	酢 大さじ2 1/2	しょうゆ 大さじ1/2	
	砂糖 大さじ1 1/3	酒 大さじ1/2	
塩 小さじ1	みりん 大さじ2	みりん 大さじ1/2	

作り方

- ① 干し椎茸と人参は短めの千切りにする。かんぴょうは1cm幅に切る。レンコンは6等分にしてから薄切りにしCの調味料で材料がやわらかくなるまで煮る。
- ② 油揚げは熱湯で油抜きをし、半分に切ってからBの調味料で味を含ませる。
- ③ Aの調味料を混ぜて合わせ酢を作る。
- ④ 炊き上がったご飯に合わせ酢を加え、1~2分待ってから切るように混ぜる。
そこに①を加えさらに混ぜる。
- ⑤ ④を八等分に別け俵型に握る。
- ⑥ ②の油揚げを開き、その中に俵型にした酢飯を入れて形を整え、皿に盛り付ける。

Memo

- ・ 干し椎茸を戻す時間がない時は砂糖を入れてぬるま湯で戻すと早く戻ります。
- ・ 油揚げを油抜きした後、表面を菜ばしでころがすと口が開きやすくなります。
- ・ 酢飯を握るときに酢水をつけると手にご飯がつきにくくなります。

* 茶碗蒸し

材料(4人分)

卵 2個	鶏ささみ 60g	ぎんなん 8個	
だし汁 300cc	B {	生椎茸 2枚	
A {		しょうゆ 小さじ1	三つ葉 2本
		酒 小さじ1	
		エビ 4尾	
塩 小さじ1/2	しょうゆ 小さじ1		
しょうゆ 小さじ1	みりん 小さじ1		

作り方

- ① ささみはそぎ切りにしBの調味料で下味をつける。エビは殻をむいて背わたをとり、塩ゆでする。
- ② だし汁はAの調味料で調味し、冷ましておく。
- ③ 卵は割りほぐし、②と混ぜ合わせ裏ごしする。
- ④ 器に三つ葉以外の材料を入れ③の卵液を注ぎ入れ。
- ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器に入れて2分くらい強火にし、あとは火力を弱め15分位蒸す。
蒸しあがる直前に三つ葉を入れる。
- ⑥ 竹串をさしてにごった汁が出なければ出来上がりとする。

※ 火が強すぎると卵の中の水分が煮立って穴があいた状態をかたまってしまふ、いわゆる『す』ができます。そのため蒸し器の温度を90℃以上にならないように保ちます。

*豆腐と野菜の揚げ浸し

材料(4人分)

豆腐 1丁
片栗粉 適宜
ナス 中1本

ししとう 8本
黄パプリカ 1個
揚げ油 適宜

A

だし汁 200cc
しょうゆ 小さじ4
酒 小さじ4
みりん 小さじ4

薬味

大根おろし 30g
おろししょうが 3g

作り方

- ① 豆腐は水切りをし、8等分に切り片栗粉をまぶす。ナスは表面に切り込みを入れて8等分に切る。しし唐はへたをとって竹串で穴を開ける。パプリカは8等分にする。
- ② 170℃の揚げ油で豆腐と野菜をあげる。
- ③ 豆腐を揚げている間にAの材料を火にかけてだし汁をつくる。
- ④ 器に豆腐と野菜を盛り付け③のだしをはり、薬味をのせる。

*ほうれん草くるみ和え

材料(4人)

ほうれん草 1束(250~280g)

下味(しょうゆ洗い)

A { しょうゆ 大さじ1
だし汁 大さじ3

くるみダレ

{ くるみ 20g
砂糖 7g
しょうゆ 7g
だし

Memo

ごまやカシューナッツ、ピーナッツなどでも代用できます。いずれも乾煎りすると香ばしさが増します。おもちにつけてもおいしいです

作り方

- ① ほうれん草はゆでて水気をよく絞り、4~5cm位の長さに切り、Aの調味料を合わせほうれん草に振りかける。(しょうゆ洗い)
- ② くるみをすり鉢に入れてよくすり、調味料を加えて和え衣を作る。
- ③ 器にほうれん草を盛り付け、上からくるみダレをかける。

※ 青菜を茹でるときはお湯の量に対して0.8~1%の塩を加え、茹で、すばやく冷やすことによってきれいな緑色に仕上がります。茹でるときは冷水を準備することがポイントです。

*ちなみに・・・

青菜を加熱することによって、緑色の成分であるクロロフィルがフェオフィチンという物質に変化します。

それを防ぐために加熱時間をできるだけ短くする必要があります。←だから早くひやしてね~
また、塩を入れることによってクロロフィルが変化することを遅らせることができます。

だから茹でるときには塩を入れましょう~