

# 市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

添田 司 先生

2014年7月19日(土)

## 1. アスパラとポテトの黄身醤油かけ

【材料 6人分】

【参考 1人分】

|                 |      |           |           |
|-----------------|------|-----------|-----------|
| じゃが芋(北あかり)      | 400g | Lサイズ3個くらい | 約65g、1/2個 |
| グリーンアスパラ(LLサイズ) | 6本   |           | 1本        |
| 《黄身醤油》          |      |           |           |
| 黄身(L玉)          | 3個分  |           | 1/2個      |
| 濃口醤油            | 18cc |           | 3cc       |
| 旨味調味料           | 適量   |           | 適量        |
| 糸がき             | 6g   | 糸切りの鮭の削り節 | 1g        |
| 塩               | 10g  |           | 約1.5g     |

### 【作り方】

- 1、アスパラを縦半分に切り、横にして3~4等分します。
- 2、じゃが芋は皮をむき、マッチ棒より やや太めくらいに切り水にさらします。
- 3、①のアスパラを沸騰したお湯に塩をひとつまみ入れ2分ほどポイルします。
- 4、②の水にさらしたじゃが芋を沸騰したお湯に塩ひとつまみ入れ、ややシャキシャキ感が残る位茹でます。(2分半~3分位)
- 5、黄身醤油の材料をすべて合わせ、よく混ぜます。
- 6、器にポイルしたアスパラとじゃが芋を盛り、上から黄身醤油をかけ、その上に糸がきをかけて完成です。

# 市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

添田 司 先生

2014年7月19日(土)

## 2、夏野菜と蟹の揚げ出し豆腐

【材料 6人分】

|         |      |
|---------|------|
| オクラ     | 3本   |
| みょうが    | 2個   |
| ずわい蟹バラ身 | 60g  |
| 玉ねぎ     | 110g |
| 長茄子     | 180g |
| 絹豆腐     | 480g |
| 乾燥ふのり   | 5g   |
| かつおだし   | 4カップ |
| 塩       | 6g   |
| みりん     | 15cc |
| 旨味調味料   | 適量   |
| 片栗粉     | 約60g |
| 薄口醤油    | 10cc |
| 酒       | 20cc |

【参考 1人分】

|        |
|--------|
| 1/2本   |
| 1/3個   |
| 10g    |
| 約18g   |
| 30g    |
| 80g    |
| 約1g    |
| 約130cc |
| 1g     |
| 2.5g   |
| 適量     |
| 約10g   |
| 約1.7cc |
| 約3.3cc |

- 1、オクラを下処理し、みょうがは千切り、玉ねぎは厚めのスライス、長茄子は乱切り、豆腐は1/6にカットして水を切ります。
- 2、鍋にダシ、薄口醤油、塩、みりん、酒、旨味調味料を入れズワイ蟹、玉ねぎをスライスしたものを入れます。
- 3、オクラを素揚げし、豆腐と茄子は片栗粉をつけて揚げる。
- 4、②の鍋にふのりを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- 5、器に豆腐、茄子、オクラを盛りつけ、上から④のあんをかけ、みょうがをのせて完成です。

# 市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

添田 司 先生

2014年7月19日(土)

## 3、蛸飯

【材料 6人分】

|            |       |
|------------|-------|
| 茹でタコ足      | 200g  |
| 油あげ(京うすあげ) | 55g   |
| ささがき牛蒡     | 60g   |
| 生姜         | 20g   |
| 木の芽        | 6枚    |
| 米          | 3合    |
| だし         | 840cc |
| ≪調味料≫ 酒    | 140cc |
| 薄口醤油       | 60cc  |
| 濃口醤油       | 15cc  |
| みりん        | 55cc  |

【参考 1人分】

|       |
|-------|
| 約30g  |
| 約9g   |
| 10g   |
| 約3.3g |
| 1枚    |
| 1/2合  |
| 140cc |
| 約23cc |
| 10cc  |
| 2.5cc |
| 約9cc  |

- 1、米を研ぎ30分位水につけてザルに切ります。
- 2、牛蒡はささがきにし、水にさらします。
- 3、油揚げは細かくきざみ、タコの足はスライスします。
- 4、生姜は細く千切りします。
- 5、鍋に分量のダシと調味料を合わせ沸騰したら、牛蒡と油揚げを入れひと煮立ちさせ火をとめます。  
冷めたらザルにきり、ダシと具材に分けます。
- 6、釜に米と⑤の調味ダシを分量入れ、牛蒡と油揚げ、生姜、タコを入れ炊きます。
- 7、炊き上がったら5分程蒸らし、器に盛り付け、木の芽をのせ完成です。