

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。