

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

【第3回】 高橋義弘先生が伝える〈和食の魅力〉

〈YouTubeライブ配信&ホール観覧〉

鯛とトマトのお吸い物

丸大根、九条ねぎ、はまぐりの炊き合わせ

鯛とトマトのお吸い物

材料：4人分

鯛の切り身（30g）	4切れ
トマト※	1個
小かぶ	1個
鯛の骨	200g
水	800ml
ゆずの皮	1/2個分
片栗粉	適量
にがり（あれば）	少々
キッコーマン いつでも新鮮 しばりたてうすくち生しょうゆ	15ml
塩	適量

<作り方>

- (1)鯛の骨と切り身は塩をふって30分程度おく。骨はにがり（あれば）を入れた湯でさっと湯がいて取り出す（霜降りをする）。
- (2)小かぶは皮をむいてくし形に切る。
- (3)トマトはへたを取り、へたの反対側に十字に切れ目を入れる。
- (4)鍋に(1)の鯛の骨、トマト、水を入れて強火にかける。沸騰してきたら中火にし、アクを取り除く。全体がゆれる程度のやさしい火加減で20分程煮る。トマトを取り出して汁を漉す。
- (5)鯛の切り身は、刷毛などで片栗粉をうすくまぶす。
- (6)鍋に(4)のだし、(2)の小かぶを入れて火にかけ、沸騰してきたら中火にして火を通す。うすくちしょうゆと塩で味をととのえ、(5)の鯛の切り身を入れて火を通す。
- (7)お椀に盛りつけ、松葉に切ったゆずの皮を添える。

トマトみそ

材料

お吸い物でつかったトマト	1個
白みそ	80g
八丁みそ	10g
マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	30ml
砂糖	5g

<作り方>

- (1) トマトは皮を除き、白みそ、八丁みそ、酒を合わせてミキサーにかける。
- (2) 鍋に(1)と砂糖を入れて混ぜ合わせ、中火にかけて沸騰してきたら弱火にし、とろみがつくまで水分を飛ばす。

丸大根、九条ねぎ、はまぐりの炊き合わせ

材料：4人分

丸大根	4切れ（1切れ約60g）
野菜だし ※下記参照	800ml
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたてうすくち生しょうゆ	小さじ1
マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	大さじ1
塩	ひとつまみ
九条ねぎ	60g
野菜だし ※下記参照	200ml
大根の煮汁	50ml
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたてうすくち生しょうゆ	小さじ1
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	小さじ1
はまぐり	4個
マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	大さじ4
野菜だし ※下記参照	100ml
大根の煮汁	30ml
はまぐりの蒸し汁	30ml
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたてうすくち生しょうゆ	小さじ1/2
塩	ふたつまみ
くず粉（または片栗粉）	8g
野菜だし※	8ml
ゆずの皮	適量

<作り方>

- (1)丸大根は皮をむいて扇面に切る。野菜だしとともに鍋に入れて火にかけ、沸騰してきたら中火にして火を通す（約15分）。みりん、塩、うすくちしょうゆを加えて、8分程煮る。
- (2)九条ねぎは斜めに細切りにする。鍋に野菜だし200ml、(1)の大根の煮汁50mlを入れて火にかけ、沸いてきたら九条ねぎを入れ、うすくちしょうゆ、しょうゆを加えてサッと煮る。
- (3)鍋にはまぐりと酒を入れて酒蒸しにし、口が開いたら身は取り出し、蒸し汁は取っておく。鍋に野菜だし100ml、(1)の大根の煮汁30ml、はまぐりの蒸し汁30mlを入れて火にかける。沸騰してきたらうすくちしょうゆ、塩で味をととのえる。だしで溶いたくずでとろみをつける。はまぐりの身を加えて温める。
- (4)器に(1)の丸大根、(2)の九条ねぎ、(3)のはまぐりの身の順に重ね、(3)のくずあんをかけ、すりおろしたゆずの皮をふる。

※野菜だし

材料

野菜の葉や皮やへた

（かぶ、大根、にんじんなど根菜類、ねぎ、しょうがなど） …… 適量

キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたてうすくち生しょうゆ …… 野菜の重量の1/10

水 …… 野菜の重量の4倍

<作り方>

- (1)野菜にうすくちしょうゆを加え、混ぜ合わせて2～3日おく。
- (2)鍋に(1)の野菜と水を加えて火にかけ、沸騰したら軽く煮立たせる程度の火加減で15分おいた後、細かい目の布で漉す。



京都 南禅寺畔 瓢亭
 〒606-8437 京都市左京区南禅寺草川町35
 TEL:075-771-4116
 【本店】12:00~21:30 (定休日：水曜日)
 【別館】08:00~11:00 (定休日：木曜日)
 12:00~16:00

京都 南禅寺畔 瓢亭 日比谷店
 〒100-0006 東京都千代田区有楽町1-1-2
 東京ミッドタウン日比谷3階
 TEL:03-6811-2303
 【昼】 12:00~15:00 (L.O.13:30)
 【夜】 17:30~21:00 (L.O.18:30)



kyotohyotei フォロー中▼ メッセージを送信

投稿18件 フォロワー399人 フォロー中2人

瓢亭
 日本料理店
 南禅寺畔 瓢亭
 Hyotei. Japanese Kaiseki cuisine.
 @hyotei.co.jp



hyoteihibiya2018 フォロー中▼ メッセージを送信

投稿123件 フォロワー3316人 フォロー中2人

瓢亭日比谷店 Hyotei hibiya
 日本料理店
 南禅寺瓢亭日比谷店2018年より東京ミッドタウン日比谷3階にオープンしました。
 京都のみならず各地からの様々な食材を用いた京料理が楽しめ、カウンターやテーブル席、お茶室も備えた新しい空間となります。
 東京にいながら京都また日本の伝統文化の味をお楽しみください。
 @hyotei.co.jp/tokyo



hyoteiyoshihiro フォロー中▼ メッセージを送信

投稿1276件 フォロワー1万人 フォロー中799人

Yoshihiro Takahashi
 I'm chef of Japanese cuisine in Kyoto,Japan. Kaiseki cuisine HYOTEI.瓢亭
 @www.hyotei.co.jp + 1



瓢亭 京都本店 オンラインショップ

贈り物にも選ばれる四季折々の瓢亭ならではの京都らしいお料理やご家庭で気軽に召し上がっていただけるお料理や手土産もご用意

詳しくはこちら

