

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

【第4回】 中東久人先生が伝える〈和食の魅力〉

〈YouTubeライブ配信&ホール観覧〉

鯖の柚庵焼き きのこと地がけ

のり鶏たま

2024.03.09
講師：中東久人先生（「美山荘」四代目）

鯖の柚庵焼き きのこと地がけ

材料：4人分

さわら	4切れ (100g×4)	
A	マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	100ml
	キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	50ml
	マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	50ml
	しょうが (薄切り)	4g
まいたけ	60g	
しめじ	60g	
しいたけ	50g	
えのき	50g	
なめこ	80g	
粗みそ (麴が多く塩分控えめな大豆の粒が残っているみそ)	600g	
田舎みそ (米みそ)	60g	
マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	50ml	
水	200ml	
ゆず果汁	10ml	
粗びき黒こしょう	適量	

<作り方>

- (1)きのこを適当な大きさに切り、軽く湯がき、ザルなどに上げる。
- (2)粗みそ、田舎みそ、みりんを合わせる。バットに合わせたみそを平らにならしガーゼを敷き、きのこをのせてみそをその上に平らにならし、ガーゼ、みそと順に重ね、数回トントンとバットを落として材料を密着させ、冷蔵庫に2日間おく。
- (3)Aの材料を合わせ、さわらの切り身を漬け込み2時間おいて、魚焼きグリルなどで焼く。
- (4)(2)のきのこを鍋に入れて水を加えて火にかけ、沸いてきたら弱火にし、少しコトコトと煮てから火を止め、ゆず果汁を加える。
- (5)器に(3)のさわらを盛り、(4)のきのこ地をかけ、粗びき黒こしょうをお好みでふる。

のり鶏たま

材料：作りやすい分量

鶏ひき肉	100g	
A	キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	35ml
	マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	40ml
	マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	25ml
	おろししょうが	10g
B	卵	1個
	マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	10ml
	砂糖	5g
	塩	1g
いり白ごま	5g	
焼きのり	3g	
有馬山椒	10g	

<作り方>

- (1)合わせたAを鶏ひき肉に加えて混ぜ、2時間ほどなじませる。
- (2)Bの材料を合わせてよく溶き、テフロンフライパンで、数本の箸でかき混ぜながらいり卵を作る。
- (3)テフロンフライパンに、(1)の鶏ひき肉を入れて加熱し、適当に混ぜながら煮詰める。水気がなくなるまでいりつける。
- (4)(3)を電子レンジ対応の容器に入れ、ふたをせず、500Wで40秒、3～4回に分けて加熱し、水分を飛ばす。
- (5)焼きのりは手で細かくちぎる。白ごまは香ばしくいる。
- (6)(4)の粗熱が取れたらボウルに移し、(2)のいり卵・(5)の焼きのりと白ごま、有馬山椒を合わせてよく混ぜる。



〒601-1102 京都府京都市左京区花背原地町375
TEL:075-746-0231



野草一味 美山荘

1,409 件の「いいね！」・フォロワー1,821人

メッセージ

フォロー中

検索

投稿 基本データ メンション フォロワー 写真 動画 その他



miyamasou2020

フォロー中

メッセージを送信

✖ ...

投稿67件 フォロワー7931人 フォロー中1人

美山荘 Miyamasou
美山荘 Miyamasou
京都の奥山 花背にある「採草料理」の料理宿
We're Japanese Auberge of "Tsumikusa cuisine" in the mountain at Hanase, Northern part of Kyoto.
© m.facebook.com/miyamasou.jp/?locale2=ja_JP + 1

フォロー中: hyoteiyoshihiro, cusavilla, yunabe67

