

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

柳原先生が伝授！ 和食の基本 しょうゆの上手な使い方
＜YouTubeライブ配信&ホール観覧＞

ぶりの春野菜千種焼

ほうれん草のごま浸し

じゃがいもの炒め煮

白魚のお椀

2026.1.24

講師：柳原 尚之 先生（近茶流宗家、柳原料理教室主宰）

ぶりの春野菜千種焼（ちぐさやき）

材料：4人分

ぶり	4切れ
塩	適量
キッコーマン 特選 丸大豆しょうゆ	大さじ1+小さじ1
菜の花	2本
絹さや	8枚
水菜	1本
うど	4cm 1本
にんじん	4cm 1本
油	適量

<つくり方>

- (1)ぶりは塩としょうゆ大さじ1で下味をつけ、15分おく。
- (2)菜の花は熱湯でゆでてザルに取り、食べやすい大きさに切る。絹さやは筋を取り、熱湯でゆでて水に取り、冷ます。水菜は3cm長さに切る。
- (3)うどとにんじんは松葉に切る。
- (4)フライパンを温めて油を入れ、水けをふき取った(1)のぶりの両面を、きれいな焼き目がつくように焼き、バットなどに取り出す。
- (5)フライパンを再度温め油少々を足し、(2)の野菜をさっと炒めて、しょうゆ小さじ1をフライパンの周辺に入れて、香りをたたせてから野菜にからめる。
- (6)器に(4)のぶりと(5)の野菜を盛りつけ、(3)の松葉に切ったうどとにんじんを飾る。

ほうれん草のごま浸し

材料：4人分

ほうれん草	200g
煎り白ごま	小さじ2
だし	大さじ2
キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	大さじ1
塩	少々

<つくり方>

- (1)ほうれん草は塩ゆでして水に取り、すだれで巻いて水けをしぼる。
- (2)3cm長さに切り、切り口の片側断面に煎り白ごまをつける。
- (3)だしとしょうゆを合わせてだししょうゆをつくる。
- (4)器に(2)をごまのついた断面を上にして盛りつけ、(3)のだししょうゆをはる。

じゃがいもの炒め煮

材料：4人分

じゃがいも	2個 (500g)
ベーコン	100g
スナップえんどう	4本
だし	300ml
砂糖	大さじ1と1/2

キッコーマン いつでも新鮮 超特選 極旨しょうゆ 大さじ2

マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん 大さじ1/2

マンジョウ 国産米こだわり仕込み料理の清酒 大さじ1

塩 少々

油 少々

<つくり方>

- (1)じゃがいもは洗って皮をむき、一口大に切る。スナップえんどうは筋を取り、塩ゆでしてザルに取り、冷ます。ベーコンは4等分の食べやすい大きさに切る。
- (2)鍋に油を入れて、じゃがいもに色がつくまで炒め、ベーコンを入れてさらに炒める。
- (3)だしを加えて落としぶたをし、じゃがいもに火が入るまで煮る。
- (4)砂糖を加えて2分ほど煮てから、しょうゆ、みりん、酒を加えて中火で煮る。
- (5)煮汁が半分になったら、スナップえんどうを入れて、煮汁をからめる。

白魚のお椀

材料：4人分

白魚	20g
わかめ	15g
かまぼこ（赤）	2枚（5mm厚さ）
塩	適量

本汁：

だし	700ml
キッコーマン うすくちしょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2

柚子の皮	少々
------	----

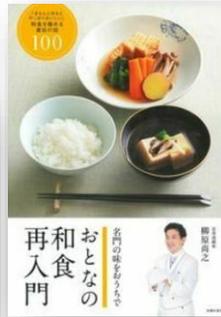
<つくり方>

- (1)白魚に塩少々をふり、しばらくおいてから、熱湯で白くなるまでさつとゆで（霜をふる）、ザルに上げる。白魚はやわらかいので崩れないように気をつける。
- (2)わかめは湯がいて筋を取り、2cm長さに切る。
- (3)だしを温めて、うすくちしょうゆと塩で味つけをする。
- (4)器に白魚、わかめ、かまぼこを入れて、(3)の熱い汁をはり、柚子の皮を添える。



柳原料理教室 本科クラスのご案内

※お稽古はごなれも本科クラスからのスタートになります。



kinsaryu フォロー中 メッセージ ...



投稿192件 フォロワー1890人 フォロー中35人



近茶流・柳原料理教室(東京赤坂の日本料理教室) 料理教室 KINSARYU Yanagihara Cooking School 懐石近茶流 (きんさりゅう) 宗家・柳原尚之がお教えています Kaiseki, Traditional Japanese Cuisine, Tokyo, JAPAN 赤坂1-7-4, Minato-ku, Tokyo, Japan 107-0052 @ www.yanagihara.co.jp



フォロー kentarothen ryutakijima 他6人



chef_naoyuky フォロー中 メッセージ ...



投稿146件 フォロワー1274人 フォロー中242人



柳原尚之 Naoyuki Yanagihara @ chef_naoyuky シェフ https://www.yanagihara.co.jp @ voicy.jp/channel/1384



フォロー hitoshi_kakizana seiko_harukiya 他11人

