

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

料理人にならう春 たけのこ、山菜の料理 〈YouTubeライブ配信〉

春浸し 木の芽和え

山菜すき煮

山菜いなり

2026.4.18
講師：佐藤 圭悟 先生
「神楽坂 くるす」料理長

春浸し 木の芽和え

材料：4人分

うるい	100g
黄にら	50g
三つ葉	40g
たらの芽	4本
菜の花	4本
うど	4cm

※他、たけのこなど、お好みの食材を入れても良い

キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ … 適量

木の芽ころも つくりやすい分量

木の芽	3~4g	
A {	絹ごし豆腐（軽く水切りする）	100g
	マスカルポーネチーズ	50g
	砂糖	大さじ1
	キッコーマン うすくちしょうゆ	小さじ1

<つくり方>

- (1)うるい、にら、三つ葉、たらの芽、菜の花は熱湯でゆで、冷水に取る。
- (2)うどは厚めに皮をむき、薄切りにしてから水に浸す。
- (3)(1)の材料の水けをしっかりとしぼり、それぞれひと口大（4cm程度）に切り、混ぜ合わせる。(2)のうども水けを取って加え、合わせる。
- (4)(3)にしょうゆを回しかけ、軽くもみ込む。
- (5)木の芽ころもをつくる。すり鉢に木の芽を入れよくすり、細かくなったら他の材料も加えて混ぜ合わせ、ペースト状にする。または、フードプロセッサーに木の芽とAの材料を入れて回し、ペースト状にする。
- (6)(4)の山菜類の水けを軽くしぼり、器に盛りつけ、(5)の木の芽ころも適量を上からかける。

山菜すき煮

材料：4人分

牛薄切り肉	400g
ゆでたけのこ	1～2本
せり	1/2束（100g）
いんげん	50g
結びしらたき	1パック
クレソン	4本
油	適量

A	マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	120ml
	デルモンテ トマトジュース	90ml
	水	60ml
	キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	60ml

<つくり方>

- (1)たけのこは穂先はくし形、根元は1cm厚さの半月切りにする。せり、いんげんは、4cmの長さに切る。結びしらたきは、熱湯で軽くゆでてアク抜きをする。
- (2)鍋に油を入れて火にかけ、牛薄切り肉、たけのこ、いんげんを入れて炒める。
肉の色が変わったらAを全て入れ、沸騰したら、結びしらたきを加えて3～4分煮る。
- (3)仕上げにせりを加え軽く混ぜ、ひと煮立ちしたら火を止めて器に盛り、クレソンを添える。

山菜いなり

材料：8個分

油揚げ	4枚	
A {	水	200ml
	マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	大さじ2
	キッコーマン うすくちしょうゆ	大さじ1と1/2
	上白糖	大さじ1
ふきのとう（下ゆでしたもの）	25g	
たけのこ姫の皮やうどの皮など	25g	
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	
油	適量	
白ごま	大さじ1	

すし飯

温かいご飯	300g（米約1合分）	
B {	酢	20ml
	砂糖	10g
	塩	3g

<つくり方>

- (1)油揚げを半分に切り袋状に開き、熱湯で1～2分程ゆで水に取り、ザルに上げて軽く水けをしぼる。
- (2)鍋にAを入れて軽く混ぜて火にかけ、(1)の油揚げを並べて入れる。落しぶたをし中弱火で汁けが少し残る位まで煮詰めたら、火を消し、そのまま冷ます。
- (3)ふきのとうは水けをしぼり、粗みじん切りにする。たけのこの姫皮やうどの皮なども粗みじん切りにする。
- (4)鍋に油を入れて火にかけ、(3)を加え炒める。具材に油がなじんだら、しょうゆを入れ香りよく、水けがなくなるまで炒める。
- (5)Bをよく混ぜ合わせたすし酢を、温かいご飯に切るように合わせてすし飯をつくる。
- (6)(4)と白ごまを(5)のすし飯に混ぜ合わせ、8等分に分ける。
- (7)(2)の油揚げの汁けを軽くしぼり、(6)のすし飯を詰める。



〒162-0825

東京都新宿区神楽坂3-6-79 TEL03-6280-8112

- ・JR総武線「飯田橋」駅 西口より 徒歩 約7分
- ・地下鉄 有楽町線、東西線、南北線、大江戸線、「飯田橋」駅B3出口より 徒歩 約6分
- ・地下鉄 大江戸線「牛込神楽坂」駅 A3出口より徒歩5分
- ・地下鉄 東西線「神楽坂」駅 A出口より徒歩 約7分

営業時間

昼 11:30-14:00 (月曜・休日明けはランチお休みです)

夜 17:30-22:00

定休日

日曜／祝日／隔週土曜日

※臨時営業または臨時休業となる場合がございます。

席数

1階 カウンター6名 / 2階 個室10名まで ※室料2万円

駐車場

無し (近くにコインパーキングあり)

kagurazaka_kurosu ...

神楽坂くろす

投稿65件 フォロワー904人 フォロー中379人



日本料理店

神楽坂 毘沙門天の横 日本料理店「神楽坂くろす」

【住所】

〒162-0825東京都新宿区神楽坂3-6-79

【営業時間】... 続きを読む

🌐 www.kagurazaka-x.com と他2人



k5h0uch0unin ...

佐藤 圭悟

投稿6件 フォロワー293人 フォロー中622人

#神楽坂くろす 日本料理

🌐 www.kagurazaka-x.com @ k5h0uch0unin



フォロワー: seiko_harukiya、tenko_hitoshi_

