

# Fukuda's キッチン<Vol.5> レシピ°

(ビデオから再構成)

2013年12月08日(日)

## ■ 栗金団(栗きんとん)

(1)材料	さつま芋	.....	むいた状態で500g
	栗の甘露煮	.....	栗10個
	砂糖	.....	100g~150g(好みで)
	ミョウバン	.....	少々(酢でもよい)
	クチナシの実	.....	1つ

※量の増減があるときは同じ比率で

### (2) さつま芋の調理

- ① さつま芋の皮を厚目にむく(皮のすぐ裏にうすい線があるがこれが灰汁の元でこれを取らないと、芋が真っ黒になってしまう)。
- ② ミョウバン水に漬け(20分ぐらい)後に晒す。
- ③ 水に芋と山楯子(クチナシ)を割り、ガーゼに包み茹でる。  
こうすると、鮮やかな黄色の色がつく。
- ④ 箸ですっと通るようになるくらいやわらかくなったら湯から出して、熱いうちに裏ごしする。裏ごし器が無い場合はざるとお玉の裏を使って裏ごししてもよい。
- ⑤ 鍋に砂糖、栗の蜜を数回に分けて加えながら、艶が出るまで練る。練が足りないと、蜜と芋が分離してきてしまう。

### (3) 栗の甘露煮をまぜる

- ① さつま芋をよく練ったら、弱火にかけ栗の甘露煮を汁も一緒にいれよく混ぜる。

## ■ 筑前炊き

材料	里芋(さといも)	竹の子
	人参(ニンジン)	一番出し汁
	牛蒡(ゴボウ)	味醂
	椎茸(しいたけ)	醤油
	蓮根(レンコン)	砂糖
	蒟蒻(コンニャク)	出汁昆布 10cm角
	鶏肉	かつお節 200g
	さやえんどう、またはブロッコリー	

### (1) 一番だし汁を作る

- ① おなべに水1000ccを入れ、だし昆布を入れて中火で暖める。
- ② 昆布は最初は下に沈んでいるが、お湯が80度くらいになると水面に浮いてくる。  
そうしたら昆布を取り出す(沸騰する前に昆布を取り出すのがポイント)。
- ③ しばらくして、ひと煮立ち(沸騰)したら火を止め、半カップくらいの冷水をそそぎ、ちょっと温度を下げる(差し水)。
- ④ 火を消したこの状態でカツオの削り節を入れる。
- ⑤ カツオの削り節を菜ばしで沈め、灰汁(アク)が出てきたら丁寧に取り除く。しばらくしてカツオの削り節が自然に沈むようになったらザルにペーパータオルでこす。
- ⑥ 一番下のボールには、濾されただし汁が黄金色に輝いてる。これを一番だしと言う。  
※ ちなみに二番出しは、さっき取り出しただし昆布を、また、だし汁に戻して、今度は1割くらいの水がなくなるくらいに煮立て、最後にカツオの削り節を入れる(追い鰹)。

## (2) 里芋を六方にむく

- ① 里芋を水洗いし、生のまま里芋の天地を落とす。(芽が出てくるほう)と地(根が生えるほう)を切り落とすこと。
- ② 六方に切る。中央が膨らむようにカーブを描いて最初1辺を切り、次には反対側の辺を切る。そうしてから両サイドの辺を2つずつ切ると中の膨らんだ六角形になる。  
※ 里芋は色々な大きさがあるので、できるだけ同じ大きさに調整しながら切る。そうしないと煮たときに火の通りがまちまちになってしまう。
- ③ 六方に切った里芋は色が変わらないように酢水につけておく。  
※ 或は家庭では皮のまま里芋を2分煮て水を通しながら手でむくと簡単に向ける。このときは六方でなくてもよい。  
この方法は煮っ転がし等に使える。含め煮にする時は六方に向いたほうがよい。

## (3) コンニャクの下ごしらえ

- ① コンニャクの裏表とも斜め十文字に隠し包丁を入れる。こうすると味がよく浸み込む。
- ② 12等分に切る。
- ③ さっと湯がいておく。

## (4) レンコンの下ごしらえ

- ① レンコンの両端を落とす。
- ② 皮をむく。このとき中央部の皮からむき、次に両端にむいてゆくのがよい。
- ③ 皮をむいたらミョウバン水または酢にしばらくつけておく。
- ④ 火にかけてやわらかくする。竹串で刺して通るようだったらOK。
- ⑤ 半分に切って半月にしてから3mmくらいの厚さに切る。

## (5) シイタケの下ごしらえ

- ① シイタケのかさに亀甲(キの字)に切れ目を入れる。(正月用のおめでたい切り方)
- ② お湯に入れて一度ゆでる。
- ③ ざるに挙げて水でざっと洗っておく。

## (6) 金時ニンジン(京ニンジン)の下ごしらえ

- ① 普通のニンジンより金時ニンジンのほうが甘みがあるので正月料理はこちらを使う。
- ② 輪切りにしたニンジンに花びらのように切込みを入れる。まず周囲5箇所(5箇所)に切り込みをいれる。次にその切り込みに向かって半円を描くように切り込む。すると歯車のような形になる。次にニンジンをひっくり返して持ち、同じように反対側から半円を描くように切り込む。すると花びらのような形になる。
- ③ お湯でゆでる。

## (7) ゴボウの下ごしらえ

- ① 包丁の刃元でこすって皮を薄くはぐ。
- ② 乱切りにする。切ったら4分の1回転させて切った面を上にしてまた切るとよい。
- ③ お湯でゆでる。

## (8) 竹の子の下ごしらえ

- ① 太いほうは硬いので、味がしみこむようにジグザグに包丁を入れる。
- ② 1cmくらいの間隔で切るが、その際に数回隠し包丁を入れる。

## (9) 鶏肉の下ごしらえ

- ① 1口大に切る。
- ② 油は入れずにフライパンでいためて熱を通す。

## (10) 鶏肉の下ごしらえ

- ① 1口大に切る。
- ② 油は入れずにフライパンでいためて熱をとしておく。

## (11) 筑前炊き

- ① 鍋に油をしき、鶏肉を炒め、後に下ごしらえした野菜を入れ炒める。
- ② 出し汁8、味醂1、醤油1、砂糖適量を鍋の材料すれすれのところまで加える。
- ③ 落とし蓋をし、強火、後に中火にて炊き上げる。
- ④ 醤油、砂糖は味を見ながら追加して味を調える。

## ■ 数の子

数の子は見た目がしっかり固めのものを選ぶ。ふにゃふにゃしたものはだめ。

- ① 塩数の子は、一晩水に漬け、塩抜きする。
- ② 薄い皮が浮いてくるので、ていねいにむく。
- ③ そのあと、また一晩水につけておく。
- ④ だし汁3、薄口醤油1、みりん0.5、お酒0.5をいったん沸騰させてからさまし、漬け汁とする。
- ⑤ 漬け汁に数の子をつけ、追い鰹して1～2日つけておく。

## ■ 紅白なます

- (1) 材料
- |      |      |
|------|------|
| ダイコン | レンコン |
| ニンジン | 柚子   |

### (2) 紅白なますを作る

- ① ダイコン2、ニンジン1の割合で、マッチ棒くらいに切り、塩を振ってしんなりしたら洗って水を切っておく。
- ② レンコンはニンジンと同量1を薄切りにして酢で茹でておく。
- ③ 柚子の皮を千切りにしておく。

### (2) 里芋を出し汁で煮る

- ① 里芋をよく水洗いしてからなべに入れる
- ② 出し汁を里芋が半分つかくらい入れる。
- ③ 砂糖を約30グラム入れる
- ④ 落とし蓋をして中火で柔らかくなるまで煮る。  
※ 落とし蓋はアルミホイルをぐちゃぐちゃにしてところどころ穴をあけて作ることもできる。
- ⑤ 柔らかくなったら、強火にして醤油を大さじ1杯くらいずつ3回に分けて加え、味見をしながら味を調える。

### (3) 器に盛り付ける

- ① おわんに盛り付け、卸した柚子を振る。

## ■ 鶏治部煮

鶏治部煮は金沢の郷土料理で、鶏のかわりにカモを使ってもよい。

### (1) 鶏肉を下ごしらえする

- ① 鶏のもも肉を一口大に薄切りして、筋をたたいて切っておく。
- ② もも肉をボールに入れ醤油を少々加えて下味をつけておく。
- ③ 鶏肉に小麦粉をまぶしてうまみを閉じ込める。粉にも味がつくのでよい。  
この場合は小麦粉がよく、片栗粉だと中に味が入っていかない。
- ④ とろみをつけるために小麦粉を水に溶いて加えてる。  
※ 醤油は濃い口のほうが薄口醤油よりも塩分は少ない。ただ濃い口醤油は色が濃く出るので、それがいやなときは薄口を使う。濃い口を少しにして塩分を入れることはやめたほうがよい。

(2) あわせ汁で火を通す

① あわせ汁を作る(出し汁6味醂1醤油1)

② あわせ汁をなべに入れ沸騰したら鶏肉を入れ、5～6分火を通す。

(必ず沸騰してから入れる、そうしないと小麦粉が流れてしまって汁がにごる)

※ お砂糖は使わないが、ただ好みによっては使ってもよい。

(3) 器に盛る

① 付け合せのほうれん草を茹でて、里芋の汁で暖める。

② 鶏肉とほうれん草を器に盛り付ける。

以上