

Fukuda's キッチン<Vol.15>レシピ°

(ビデオから再構成)

2015年5月17日(日)

■ 牛肉の柳川風

(1) 材料(4人前)

・ 牛肉(すき焼き用)	200g	
・ 牛蒡	半本(100g)	
・ 三つ葉	少々	
・ 卵	2ケ	
・ 粉山椒	少々	
・ 合せ出し汁			
・ 出し汁 (10)	150cc	()内は割合を表す
・ みりん (3)	45cc	(10に対して2-3)
・ 醤油 (2)	30cc	
・ 酒 (2)	30cc	

(2) 牛蒡(ごぼう)を笹がきにする

- ① 牛蒡は皮をむかないで水洗いするだけでよい
※ 皮の近くがおいしいのでなるべくむかないで調理するほうがよい
- ② 牛蒡の長方向に沿って筋目を5~6本包丁で入れる
- ③ 後は鉛筆を削る要領で包丁で牛蒡をスライスする。そうすると、さっき入れた筋目でスライスが割れて細かいスライスになる(牛蒡の笹がき)
- ④ ボールに水を張り、笹がきにした牛蒡を入れてしばらく水に晒す

(3) 牛肉は食べやすいように適当な大きさに切っておく

(4) 三つ葉は約1cmくらいの幅にきざんでおく

(5) フライパンで煮る

- ① フライパンに笹がき牛蒡を下に敷く感じで並べる
- ② その上に牛肉を広げてまんべんなく並べる
- ③ 合わせ出し汁をかけて煮立てる
- ④ 牛蒡に火が通ったら溶き玉子をまんべんなくかけ、三つ葉をちらす
- ⑤ 蓋をして煮込む

(6) 盛り付け

- ① 皿に盛り付ける
- ② 粉山椒をふりかける

■ 蕨(ふき)の信田煮(しのだに)

(1) 材料(4人前)

・ 蕨(ふき)	2本	
・ 油揚げ	2枚	
・ かんぴょう	2本	
・ 鶏のもも肉	1枚の半分くらい	
・ 山椒の葉	少々	
・ 合せ出し汁			
・ 出し汁 (10)	300cc	()内は割合を表す
・ 酒 (1)	30cc	(10に対して1)
・ みりん (1)	30cc	
・ 淡口醤油	大さじ 1杯	
・ 砂糖	大さじ 1杯	
・ 塩	小さじ 1杯	
・ 追い鰹	少々	

(2) 蕨(ふき)の下ごしらえ

- ① 蕨を、油揚げの長方向の長さに合わせて切る
- ② 蕨に塩を振り、まな板の上でしごくようにごろごろ転がす(板ずり)
- ③ 塩が付いたままの蕨を沸騰した湯に入れ茹でる
- ④ 蕨が茹で上がったら冷水に浸し、さます
- ⑤ 蕨の皮をむく。このとき一筋ずつむくのではなく、半分に止めて、一周したらいっぺんに引っ張ると簡単にきれいにむける

(3) 油揚げの下ごしらえ

- ① 油揚げの3方(短辺2方向と長辺1方向)を細く切り落とす
- ② 残った1方向をもとに本を開くように油揚げを開く
- ③ 油揚げを網にならべ熱湯をかけて油抜きする
- ④ よく絞ってたたんでおく

(4) かんぴょうの下ごしらえ

- ① 水に戻して柔らかくする
- ② 塩を振って手もみする(塩もみ)こうするとさらに柔らかくなるほか、かんぴょうに入っている漂白剤の微妙な匂いを塩で落とす効果もある
- ③ 水洗いして塩を落とす
- ④ よく絞ってたたんでおく

(5) 鶏のモモ肉の下ごしらえ

- ① フライパンにそのまま皮のほうを下にして炒める。鶏の油がでてくるので油はいらない。焦げ目がついたらひっくり返してさらに炒める。
※ 後で一緒に煮るので中まで火が通ってなくてもよい
※ こうすることによってうまみを封じ込める効果と、後で汁に入れたときに汁が濁らなくなる
- ② 表面に焼き目がついたら取り出し、食べやすいように一口大に切る

(6) 信田巻を作る

- ① 油揚げを広げて、蕨を2~3本並べてくるっと巻く
- ② かんぴょうで4~5箇所結ぶ

(7) 信田巻を煮る

- ① 合わせ出し汁を煮立てて、信田巻を入れ、かつお節をペーパータオルで包んで一箇所に入れ、落し蓋をして弱火でじっくり煮る
- ② かつお節ではなく、鳥のモノ肉を使ってもよい。そのときはかつお節は入れずに、(4)で作った鶏肉を入れる
※ 落し蓋はアルミホイールにとこところ穴を開けたものを使ってもよい

(8) 盛り付ける

- ① かんぴょう結びの間に切る
- ② 切り目を上に向けて盛り付ける
- ③ 煮汁をかけ、山椒の葉などがあればそれを添える

■ 蕎麦ずし

(1) 材料(2本分)

・ すし海苔	2枚
・ 蕎麦(干麺)	200g
・ アボガド	半分
・ かにカマボコ	6本
・ ソース		
・ マヨネーズ	大さじ2杯
・ 醤油	大さじ1杯
・ 山葵(わさび)	小さじ1杯

(2) 下ごしらえ

- ① 蕎麦は茹でてから水気を切っておく。
 - ※ 少量のときは、あらかじめ輪ゴムで止めて茹でて、茹で上がったら輪ゴムの手前で切ると、きれいにそろいやすい
 - ※ お蕎麦を茹でるときに吹きこぼれないようにするためには、お鍋を少しづらせておくと、鍋の中で滞留するので吹きこぼれないで済む
- ② アボガドは縦に6等分に切る。
 - ※ アボガドの背中側から切ると均等に切りやすい

(3) 蕎麦ずしを作る

- ① 巻きすに海苔を置き、蕎麦を広げてその上にアボガド、かにカマボコを置き、ソースをかける
- ② 普通の海苔巻きの要領で、巻き簾を使ってしっかりと巻く
- ③ 熱したフライパンに巻きずしを転がし、海苔の湿り気を飛ばす

(4) 盛り付け

- ① 包丁で海苔巻きと同じように切る
- ② 切った面を上にして皿に並べる

以上