

FUKUDA'S キッチン VOL.2 レシピ (ビデオから再構成) 2013年7月13日

ナスの種類

| | |
|------|--|
| 漬け茄子 | 普通の茄子で、焼き茄子やマーボ豆腐用の茄子として向いている |
| 長茄子 | ちょっと長めで、漬け茄子に比べると若干身がやわらかいので、煮物などに向いている |
| 米茄子 | 丸く大きいので普通はあまり使わないが、釜にしたり(中をくりぬいて使うことも)できるので、今日はこれも使う |

※今回の説明では素材の調達の関係でマヨネーズ焼き、チーズ焼きには長茄子を、含め煮には漬け茄子を使ったが、本来は逆のほうがよい。

※茄子を丸ごと焼くときは、割り箸などを中心に刺して、穴を開けておくと、熱がそこから逃げて、火の通りがよい(ちょうどお盆のときの茄子の牛のように)

■ 茄子のマヨネーズ焼き(4人分)

材料

| | |
|--------|-------|
| 茄子 | 4本 |
| 海老 | 8本 |
| 塩、コショウ | 少々 |
| マヨネーズ | 適量 |
| ショウガ | 3スライス |

(1) 海老の下ごしらえ

- ①海老2匹を、ボイルしたときに丸まらないように、1本の串に通す
- ②なべに海老が浸るくらいの水を入れ、しょうが3きれ(皮付きのままでよい)、酒適量、塩小さじ半分程度を入れる
- ③火をかけ、沸騰したら海老を入れる
- ④海老の色がピンクに変わったら火を止め余熱で火を通す
※海老はあとでフライパンで焼くので、この時点では3分の2程度火が通った状態でよい。あまりゆですぎると、身が固くなってしまう。
- ⑤色が変わったら、取り出し、冷水に浸して串を抜き、皮をむく
- ⑥そのあと包丁を入れて海老を開く
- ⑦海老を開いたら、塩、コショウを適量振りかける。これで海老の下ごしらえは完了

(2) 茄子の調理

- ①長茄子の頭と尻尾を落とし、皮を虎にむく(斜めにしましまになるようにむく)
- ②長茄子を中央で半分に切り、それぞれを、縦に4枚にスライスする
- ③開いた海老を茄子に挟み込んで、油は引かずにそのままフライパンにのせる。
- ④フライパンにふたをして、中火で焼く。片面が焼けたらひっくりかえして、両面火が通るまで焼く。
- ⑤焼きあがったら取り出し、マヨネーズを適量かける。あまり付けすぎるとすっぱくなってしまうので適量に。オーブン、または魚焼き用トースターに入れ、軽く焦げ目をつける程度火にかける。
- ⑥オーブンから取り出し、皿に盛り付ける。軽くもみじなど添えて完成。

■茄子のチーズ焼き(4人分)

材料

| | |
|----------------------|------|
| 茄子 | 4本 |
| 豚ばら肉 | 160g |
| 塩、コショウ | 少々 |
| スライスチーズ (とろけるチーズ) | 4枚 |

(1) 調理方法はマヨネーズ焼きとほぼ同じ

調理方法は茄子のマヨネーズ焼きとほとんど同じなので、異なる部分のみ解説する。

- ①豚ばら肉を茄子のサイズにあわせて切り、塩、コショウをふりかける。このとき塩はだいぶ強めの感じでちょうどよい。
- ②海老と同じように茄子にはさんで焼き、焼きあがったらスライスチーズをかぶせてオーブンで焦げ目をつける。

■冷し茄子の含め煮(4人分)

材料

| | |
|--------|-------|
| 茄子 | 4本 |
| 柚子 | 少々 |
| カツオだし汁 | 600cc |
| 醤油 | 100cc |
| みりん | 100cc |
| 唐辛子 | 少々 |

(1) 前準備 漬け汁を作って冷しておく

この料理では、漬け汁があらかじめ冷されている必要があるため、漬け汁だけは前もって準備しておく。

- ①カツオだし汁を作る。これは FUKUDA'S キッチン VOL 1 でやったので割愛する
 - ②カツオだし汁に濃い口醤油、みりんをそれぞれ加え、唐辛子を半分くらい入れる
 - ③作った漬け汁は氷か冷蔵庫でギンギンに冷しておく(生ぬるいと色が飛んでしまう)
- ※みりんは、時間があれば一度火を入れておくとよい
※冷すまでにけっこう時間がかかるので、前の日に準備しておくのもよいかもしれない

(2) 茄子の調理

- ①はじめる前にやかんにお湯を沸かしておく(後で油抜きに使う)
- ②漬け茄子を虎にむき、縦に2つ、横に2つで4つ切りにする。その後、火が通りやすいように斜めに隠し包丁を入れる(厚さの半分くらいまで切れ目を入れる)
- ③何も付けずに、茄子をそのまま160度の油で完全に火が通るまで揚げる。揚がったら、すぐにざるに上げ、沸騰したお湯をかけて油抜きする。この工程がけっこうポイント。
- ④油抜きした茄子は、すぐにギンギンに冷した漬け汁に浸し、そのまま30分くらい置く。

(3) 盛り付け

- ①皿に盛り、ミョウガを添える
- ②海老を彩りに添える
- ③漬け汁をかけて完成

■米茄子の山海煮(4人分)

材料

| | |
|-----------|--|
| 米茄子 | 2本 |
| シーフードミックス | 1パック |
| シメジ | 1/2パック |
| ブロッコリー | 1/2個 |
| 黄パプリカ | 1/2個 |
| 合わせだし汁 | カツオだし汁 800cc、薄口醤油100cc、みりん100cc、うまみ調味料少々 |

(1) 合わせだし汁

- ①カツオだし汁800ccに薄口醤油100cc、みりん100ccを加えて、いわゆる8・1・1の割合で合わせだし汁を作る

(2) 米茄子の調理

- ①米茄子の両端を包丁で落とし、虎にむき、縦に2つに切る
- ②小型の包丁で四方に切り込みを入れ、お玉などまるいもので、すくい出すようにして茄子の中身を取り出す
- ③茄子の中身は食べやすいように包丁を入れ、6切れにする。切った中身はトレイにのせ、片栗粉をまぶす
- ④含め煮の箇所の解説と同じ要領で、160度の油で十分火が通るまで揚げる
- ⑤揚がったらすぐにざるにあげ、熱湯を注いで油抜きする
- ⑥油抜きしたら(1)で作った合わせだし汁につけておく。この料理は温かいままいただくので、合わせだし汁は、冷し茄子の含め煮のように冷す必要はない。

(3) シーフードの霜降りと野菜のあんかけ

- ①冷凍もののシーフードミックスを1パック用意し、これは冷凍のままよい
- ②野菜としては今回はブロッコリーとシメジを使うが、アスパラやしいたげなどいろいろかえてもよい。野菜はあらかじめ一口大に切っておく。
- ③シーフードミックスは、臭みなどをとるために、霜降りという下処理をする。まず水に、お酒とお水が同量くらいにお酒を入れる。次に塩小さじ2分の1、ショウガ一切れを入れ沸騰させる。具は必ず沸騰してから入れる。ただしこの下処理は臭みなどをとるためなので、後でもう一度火を通すのでサーと表面だけ火を通し、硬くなるのでやり過ぎないように注意する。
- ④霜降りしたシーフードミックスは、いったんざるに明け、811の合わせだし汁に入れる
- ⑤ブロッコリー、シメジは一回ゆでてから合わせだし汁に入れる
- ⑥適当に茹で上がった頃、片栗粉をといだものを入れとろみをつける

(4) 盛り付け

- ①油で十分に揚げ、油抜きした後に合わせだし汁に30分以上つけておいた米茄子の釜の部分を取り出し、皿に盛る
- ②次に茄子の中身の部分(6切れ)を釜に並べる
- ③そしてシーフードミックスと野菜のあんかけをかける
- ④最後におろしショウガの絞り汁を振りかけて完成

■特別授業:包丁の研ぎ方

(1) 砥石には大きく3種類ある

- ・荒砥 刃こぼれや形を整えるための目の荒い砥石
- ・中砥(中仕上げ用) 家庭ではこれ一つでもよい。福田さんは3000番を使っている
- ・仕上げ砥 細かい包丁のざらつきなどを磨いて最終的に仕上げる砥石

(2) 家庭では3本の包丁を使い分けるとよい

和包丁は、使ったら必ず磨かないとさびてしまい、管理が大変なので、家庭ではステンレス製の包丁でよい。福田さんが自宅で使っているのも3本のステンレス包丁で、肉を切る包丁と野菜を切る包丁、それに細かいさばき用の包丁である。

(3) 研ぎ方も包丁の用途によって異なる

- ①肉を切る包丁は、上3分の2が研げていればよい、根元のほうはたたいたりするので、あまり切れなくてもよい
- ②野菜を切る包丁は、逆に、むくときなど根元を使うので、根元3分の2が切れるように研ぐ。
- ③フルーツをむいたり、細かい細工をするときの包丁は、全体を切れるようにしておく。
- ④和包丁は片刃なのである一定角度でとげばよい。
- ⑤洋包丁は両刃なので、両方から研ぐ必要があり、角度がつき過ぎてしまい、それが切れない包丁の原因になることが多い。
- ⑥砥石に対して、10円玉が入るくらいの角度をつけて包丁を研ぐと良い
- ⑦砥石が滑らないように、キッチンタオルに水を含ませてテーブルに置き、そのうえにビニールをひいて、
- ⑧砥石はあらかじめ使う前に30分くらい水につけておく。最初は泡がでてくるが、しばらくすると水を含んで泡が出なくなる。
- ⑨終わったあとは、カビがつかないように乾かしておく。