

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、焼き茄子やマーゴ豆腐用の茄子として向いている。

長茄子: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ふので適量に。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

※ 漬け汁があらかじめ冷されている必要があるなので、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VOL1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、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。

※ 冷すまでに時間がかかるので、前の日に準備しておくのも良いかもしれない。

(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、薄口醤油、みりんを、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 揚げ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、一旦ざるにあげ、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、片栗粉をといた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。

以上

Fukuda's キッチン<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

- ① 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。
- ② 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、砥石を置く。
- 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。

以上