

◆野菜の焚き合わせ 4人分

一番出汁

- ・ 水 700 cc
- ・ 昆布(水に対し、1%) 7 g
- ・ かつお節(水に対し、2%) 14 g

人参含ませ

- ・ 人参(まっすぐのもの) 2/3本
- ・ 一番出汁 140 cc
- ・ 薄口醤油 小さじ2
- ・ みりん 小さじ2
- ・ 酒 小さじ2

椎茸含ませ

- ・ 椎茸 4枚
- ・ 一番出汁 140 cc
- ・ 濃口醤油 小さじ2
- ・ みりん 小さじ2
- ・ 酒 小さじ2

南瓜旨煮

- ・ 南瓜 1/6玉
- ・ 水 140 cc
- ・ 濃口醤油 小さじ2
- ・ みりん 小さじ2
- ・ 酒 小さじ2
- ・ 砂糖 小さじ2

里芋旨煮

- ・ 里芋 4ヶ
- ・ 米研ぎ汁(下茹で用) 300 cc位
- ・ 水 140 cc
- ・ 薄口醤油 小さじ1
- ・ みりん 小さじ2
- ・ 酒 小さじ2
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ 塩 0.6 g

あしらひ

- ・ 小松菜 1/4束

作り方

出汁をとる

1. 昆布に切り込みを入れる。
2. 鍋に水を入れ、昆布を30分程つけておく。
3. 弱火～中弱火で火にかけ、鍋の底がふつふつとしてきたら、昆布を取り出す。
4. 強火にし、沸騰したら、火を止め、広げるようにかつお節を入れる。
5. かつお節が沈んだら、ザルにキッチンペーパーを広げて濾す。

人参含ませを作る

1. 人参は厚さ1cm程度の輪切りにし、梅の型で抜き、花びらの凹みから中心に包丁を入れ、ねじり梅にする。
2. 串がスッと入るくらいに下茹でし、水にさらし、水を切る。
3. 出汁、薄口醤油、みりん、酒を入れ、火にかける。沸騰しかけたら火を弱め、1～2分含ませる。

椎茸含ませを作る

1. 椎茸はいしづきを切り、飾り包丁する。
2. 出汁、濃口醤油、みりん、酒を入れ、火にかける。沸騰しかけたら火を弱め、3～4分含ませる。

南瓜旨煮を作る

1. 南瓜は形良くカットし、皮を少し剥く。
2. 水、砂糖、酒を入れ、火にかける。
3. 落とし蓋をし、南瓜に軽く火が入ったら、濃口醤油、みりんを入れ、水分が少なくなるまで出汁をかけながら2～3分煮る。

里芋旨煮を作る

1. 里芋は洗い、天地を落とし、6方剥きにしてから塩揉みをする(分量外)。
2. 研ぎ汁で串がスッと通るくらいに下茹でし、水にさらす。
3. 水を切り、水、薄口醤油、みりん、酒、砂糖を入れ、火にかける。
4. 沸騰後、落とし蓋をし、弱火で出汁を煮切るように塩で味を調整しながら煮る。

小松菜を茹でる

1. 塩茹で(分量外)し、よく絞り適度なサイズに切る。

盛りつけ

1. 全てを色良く盛りつける。
2. 人参の出汁を小松菜にかけるように注ぐ。

◆鯛の潮仕立て 4人分

材料

・ 鯛 (1.5 kg 位)	1/4 尾
・ 鯛のアラ	1/4 尾分
・ 水	300 cc
・ 酒	30 cc
・ 昆布	2g
・ 葱頭	1/3 本
・ 生姜	4g
・ 片栗粉	適量

付け合わせ

・ 木綿豆腐	1/3 丁
・ 白葱	1/3 本
・ 小松菜	1/4 束
・ 黄柚子	少量

潮仕立て

・ 鯛出汁	200 cc
・ 一番出汁	200 cc
・ 塩	2g
・ 薄口醤油	小さじ1
・ みりん	小さじ1

作り方

1. 鯛は3枚におろし、人数分に分け、軽く塩1%位（分量外）を振って、30分位置く。
2. 鯛のアラは一度霜降りし、流水で洗い、ザルにあげる。
3. 鯛のアラ、水、酒、昆布、葱頭、生姜を入れ中強火にかける。
4. 沸いたら灰汁をすくい、30分程弱火にかけ、ザルにキッチンペーパーを広げて濾す。
5. 1の鯛はドリップを拭き取り、片栗粉を薄くつけ、お湯でゆでる。
6. 木綿豆腐は4等分、小松菜は塩茹でし、冷水で色止め、白葱は白髪葱に切り、揉み洗いし水を切っておく。黄柚子は千切りにする。
7. 潮仕立ての材料（鯛出汁、一番出汁、塩、薄口醤油、みりん）を入れ、火にかける。
8. 7の潮仕立てで木綿豆腐を温めるように煮る。
9. 全てを盛りつけ、千切りの黄柚子を添える。

◆鶏肉と茸の炊き込みご飯 4人分

材料

・ 米	200g	・ 鶏むねひき肉	140g
・ 水	260cc	・ 塩	少々
・ ぶなしめじ	1/3 パック	・ 酒	小さじ2
・ えのき	1/3 パック	・ 薄口醤油	小さじ2
・ 舞茸	1/3 パック	・ みりん	小さじ2
・ 油揚げ	1.5枚	・ 薄口醤油（炊飯用）	小さじ2
・ ごま油	小さじ2	・ 三つ葉	少量

作り方

1. お米を研いで浸水しておく。（30分位）
2. きのこと類は、好みのサイズにカットする（または裂く）。
3. 油揚げは半分に切り、千切りする。
4. フライパンにごま油を敷き、鶏むねひき肉、きのこと類をほぐすように中火で炒める。
5. 全体に油が回った位で塩、酒を入れきのこと類がしんなりしてきたら、薄口醤油、みりんを入れ、完全に火を入れる。
6. 炊飯器に5、お米、水、薄口醤油、油揚げを入れ、炊飯する。
7. 炊き上がったらかんだ三つ葉をあしらう。

◆大根の柚香漬 4人分

材料

・ 大根	1/8 本
・ 柚子	1/8 ケ
・ 甘酢	（右記の量）

甘酢

・ 穀物酢	140cc
・ 水	140cc
・ 砂糖	70g
・ 塩	少々
・ 昆布	ひとかけら （1gくらい）

作り方

1. 大根は皮を剥き、なるべく薄く銀杏切りにし、3%位（分量外）の塩で揉み、20分程置く。
2. 柚子皮は千切りしておく。
3. 大根は一度軽く洗い、よく絞る。
4. 甘酢の材料（穀物酢、水、砂糖、塩、昆布）を入れ、火にかけ一煮立ちさせる。
5. 4が温かいうちに2と柚子果汁、3を入れる。
6. 冷めたら、器に盛りつける。