

季節の日本料理講習会 献立

主催

日本料理研究会横浜支部

日本料理研究会厚木支部

日本料理研究会横浜鈴庵支部

後援

公益社団法人日本料理研究会

協賛

味の素株式会社



★日料研横浜・厚木・横浜鈴鹿支部共催料理講習会（二〇一八年二月二十八日、於 厨BO! YOKOHAMA）

季節料理の一品

島田 孝男

（日本料理研究会・師範／ぎんざ春日）

先付一

春野菜 浸し

花山葵、筍
うるい、浜防風
蕨、糸がき

▽先付一

●春野菜浸しは、花山葵を寸切りにし、かるく塩をして、八〇℃の湯で湯通しし、冷水に取り、よく絞り、ビニール袋に入れて空気を抜き、冷蔵庫にて一日置く。辛みが出たら、土佐酢に浸す。
うるいは、寸切りにした後、茹でて冷水に落とし、よく水気を切る。
浜防風は、寸切りにした後、湯通しし、冷水に落とし、水気を切る。
蕨は、アク抜きした後、寸切りにし、湯通しし、気上げとする。
うるい、筍、蕨は浸し地に浸し、出がけに花山葵、浜防風と和え、天盛りに糸がきを添える。

先付二

クリームチーズ

和え
芽キャベツ
アスパラ
ミニトマト
いぶりがっこ

▽先付二

●クリームチーズ和えは、クリームチーズを味噌に二四時間くらい漬け、裏漉しし、同割の押豆腐の裏漉しと合わせ、衣とする。芽キャベツ、アスパラは、味の素食品（株）丸鶏使用がらスープで茹で、気上げとし、茹でたスープを冷し、キャベツ、アスパラを浸す。
衣に小角に切ったいぶりがっこを加え、芽キャベツ、アスパラ、トマトを和える。

煮物

新じゃが二種
酒盗煮
木の芽

味噌煮
練味噌
白髪葱、河豚葱

筍二種
香梅煮
梅干、木の芽

炒り煮
山独活
木の芽

▽煮物

●新じゃが二種の酒盗煮は、新じゃがを丸のまま茹で、冷えた後、皮を剥き、出汁に酒盗を加えた地で炊き上げ、盛り付け、木の芽を添える。

●味噌煮は、新じゃがを丸鶏使用がらスープで炊き、上りに練味噌を加え、煮上げる。白髪葱、河豚葱を添える。

●筍二種の香梅煮は、筍を下茹でし、庖丁し、上新粉をまぶして油で揚げ、梅干入りの出汁で炊く。

●炒り煮は、筍、山独活をオリーブオイルで炒り合わせ、地を加えて煮上げる。

材料

原＝原価、売＝売価

先付一（15人前）

春野菜浸し

花山葵……2束

筍……………

うるい……2パック

浜防風……1パック

蕨……………1束

糸がき適量

土佐酢

出汁…………5

酢……………2

味醂…………1

薄口醤油…1

甘酢

水……………600cc

酢……………300cc

砂糖…………150g

浸し地

出汁…………7

酒……………1

薄口醤油…1

原 220 円、所 30 分、作 1 人

先付二（5人前）

クリームチーズ和え

クリームチーズ衣

クリームチーズ…1

押し豆腐…………1

芽キャベツ……7個

アスパラ………3本

ミニトマト……5個

いぶりがっこ…25g

原 260 円、所 30 分、作 1 人

煮物（5人前）

新じゃが酒盗煮

新じゃが……500g

出汁…………200cc

酒盗……………小さじ3杯

原 100 円、所 10 分、作 1 人

新じゃが味噌煮

新じゃが……500g

練味噌……………大さじ5杯

練味噌

桜味噌……………1kg

味醂……………300cc

酒……………300cc

砂糖……………500g

白髪葱、河豚葱各適量

丸鶏使用がらスープ…200cc

原 100 円、所 10 分、作 1 人

筍香梅煮

筍……………800g

煮物地

出汁……………600cc

味醂……………500cc

裏漉し梅干…50g

薄口醤油……大さじ1杯

原 500 円、所 20 分、作 1 人

筍炒り煮

筍……………500g

山独活………1本

炒り煮地

出汁……………1

酒……………1

濃口醤油…1

味醂……………0.5

原 400 円、所 10 分、作 1 人