

鯖の煮付け

1. 材料(5人分)

鯖	5切れ(一定の大きさに切ったものを用意)
生姜	1かけ(適量)(千切りにする)
濃口醤油	大さじ3杯
料理酒	大さじ3杯
砂糖	大さじ2杯(好みに調整)
みりん	大さじ4杯
ほんだし	小さじ1杯
水	200CC



2. 手順

鍋(フライパン)に上記の醤油、料理酒、砂糖、みりん、ほんだし、水を入れて火にかける。
煮立ったら、鯖を重ねないように皮を上にして並べ、千切りにした生姜も入れて、落としぶたをして中火でゆっくり煮る。

時々スプーンで煮汁をかけて、煮汁が少なくなったら出来上がり。

**煮物の注意点 : 煮物をする場合、最初の煮汁の味は薄い目が適当で、煮込んでくるうちに味が凝縮されて濃くなっていくので注意。上記の醤油など調味料の量は、目安であり好みに調整して下さい。美味しく仕上げるためには、ある程度の経験が必要で調味料の量や煮込み時間などを学習する必要があります。慣れないうちは、何回作っても、その時その時で味が違ってきます。そういった点で、この料理の作り方はシンプルですが、最終的な仕上がりが非常に難しい料理と言えます。

**通常は鍋で作りますが、会場の都合により鍋が足りませんので、この料理はフライパンを使って下さい。

.カボチャの小倉煮

材料

かぼちゃ	1 / 2 個 (8 0 0 ㊺)
茹であずき	1 缶
砂糖	大さじ 4 杯
みりん	大さじ 3 杯
薄口醤油	大さじ 3 杯
塩	小さじ 1 / 3
ほんだし	6 ㊺ (小さじ 1 . 5 杯)
水	3 . 5 カップ



準備

かぼちゃを 3 cm ~ 5 cm 角くらいに切り、皮をところどころ剥いて面取りをする。

作り方

鍋に水 3 . 5 4 カップ、ほんだし 6 ㊺ を入れだし汁を作り煮立てる。

にかぼちゃを入れて強火で煮る。

かぼちゃに六分通り火が通ったら茹であずきを汁ごと入れ中火で煮る。

少し煮た後、砂糖、みりんを加え煮含め、さらに薄口醤油と塩を加え、さらに中火でゆっくり煮る。

途中でかぼちゃの煮具合と味を見て、調味料や水で味を調整する。

かぼちゃが完全に柔らかくなったら出来上がり。

切り干し大根の煮物

材料

切り干し大根(乾燥)	50g
薄揚げ	1枚
人参	1/2個
水	2カップ
ほんだし	小さじ1杯(4g)
砂糖	小さじ2.5杯
薄口醤油	大さじ2.5杯
みりん	大さじ1杯
料理酒	大さじ1杯
サラダ油	小さじ2杯
鷹の爪	1片



準備

切り干し大根はたっぷりの水に10分漬けてもどし、水気をしぼって4~5cm長さに切る。

油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、タテ半分に切って5mm幅に切る。人参は4cm長さの細切りにする。

鷹の爪を小さくきざむ。

作り方

鍋に油を熱し、にんじん、切り干し大根、鷹の爪を炒め合わせる。

に水、ほんだし、砂糖、薄揚げを加え、落としぶたをし中火で5分煮る。

(必ずしも落としぶたでなくてもよい。)

に薄口醤油、みりん、料理酒を加え、さらに10分~15分煮る。

途中味見をして、調味料や水などで味を調整する。(必ず味見はすること。)

十分煮立ったら出来上がり。(長く煮すぎると塩辛くなる。)

ひじきの煮物

材料

芽ひじき	30g
薄揚げ	1枚
煮大豆	120g
干し椎茸(スライス済みのもの)	1袋
人参	1/2個
水	2カップ
ほんだし	小さじ1.5杯
砂糖	大さじ3杯
薄口醤油	大さじ3杯
みりん	大さじ2杯
料理酒	大さじ2杯
サラダ油	大さじ1杯



準備

ひじきはぬるま湯でもどして、水洗いをしよく水を切る。

薄揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。

人参は細切りにする。

干し椎茸を水洗いし、ぬるま湯でもどし、よく水を切る。

大豆を水洗いし、よく水を切る。

作り方

鍋にサラダ油を入れ、人参を炒め火が通ったら、ひじき、薄揚げ、椎茸、煮大豆の順に入れ炒める。

に水、ほんだし、砂糖を入れて10分ほど煮る。

に醤油、みりん、料理酒を入れて柔らかくなるまで煮込む。

途中で必ず味見をして、調味料や水を加えるなどして味の調整をする。(自分の好みの味にする。)

全体が柔らかくなったら出来上がり。(煮込みすぎないこと。)

* * 切り干し大根の煮つけ、ひじきの煮つけ共に作り方は全く同じです。さらに味付けも、絶対的なものはなく、あくまで個人の好みに依ります。また、各材料の量も一定でなくてもよく、色々工夫して様々なものを加えることも出来ます。

自由に個人のオリジナルなものが出来ると思いますので、是非色々な作り方にチャレンジして頂き、世界に一つしかない自分の料理を作り上げてみるのも面白いと思います。但し、今回の4種類の料理共に煮付け料理ですから、作り方は至って簡単なのですが、味付けは絶対に難しい料理です。

* * 今回の料理は、鯖の煮付けを除き人数分の表示をしておりませんが、班の人数で分けて下さい。

.ビスコッティ

イタリアの家庭でよく焼かれている 素朴で 美味しいクッキーです。

** 下記材料は、1チーム分の材料ですので、1班あたり下記材料の2倍の量をお渡し致します。

材料

薄力粉	200g
ベーキングパウダー	2g
塩	少々
卵	100g
アーモンドホール	50g
カシューナッツ	50g
ヘーゼルナッツ	50g
砂糖	150g

作り方

ナッツ類はローストして適当に手で割る(2つ位に割る)

アーモンドホールは140℃で15分;カシューナッツ・ヘーゼルナッツは140℃で5分焼成すること。

ボウルに粉+ベーキングパウダー+砂糖+塩を合わせたナッツ類を混ぜる。

+卵を加え、さらに混ぜる。

天板にオーブンシートを敷き2等分した生地をなまこ型に成型する。

170℃ 18分焼成

焼き上がり、そのまましばらく置き、温かいうちに1cm幅にカットして、切り口を上にして再び焼く。**カットする際は、非常にバラバラになりやすいので慎重にカットして下さい。**

140℃ 15分焼成

** 焼成は、2チーム分一括してオーブンに入れ焼きます。

以上