

辻調ごちそうクッキング ひろうすの煮物

調理:辻調理師専門学校 日本料理 教授 濱本 良司

<p>ひろうす含め煮</p> <p><材料></p> <p>豆腐生地</p> <ul style="list-style-type: none"> 木綿豆腐(350g) 1丁 山芋(おろしたもの) 大さじ 3 卵 1/2 個 砂糖 大さじ 1/2 塩 少量 薄口醤油 5ml <p>ひろうすの具</p> <ul style="list-style-type: none"> とびあらえび(殻つき) 200g ゆりね 25g きくらげ(戻したもの) 15g <p>ひろうすの煮汁</p> <ul style="list-style-type: none"> だし汁 600ml 砂糖 大さじ 1 1/2 みりん 25ml 薄口醤油 35ml 	<div style="text-align: center;">  </div> <p>ゆりね、きくらげのつけ地</p> <ul style="list-style-type: none"> だし汁 400ml みりん 40ml 塩 少量 薄口醤油 35ml <p>さやいんげん 12 本</p> <p>さやいんげんの煮汁</p> <ul style="list-style-type: none"> だし汁 200ml みりん 15ml 塩 少量 薄口醤油 10ml <p>土生姜 10g</p> <p>(分量外)</p> <p>塩、揚げ油</p>
---	--

<下準備>

土生姜は皮をむき、繊維に直角にすりおろす。(おろし生姜)

<作り方>

ひろうすの具を準備する

1. ゆりねはたわしで洗って、色が変わった部分をむきとる。根元の部分をV字に切り込み、1枚ずつばらし、約5mm角に切る。塩ゆでして水に落とし、水気をきる。冷ましたつけ地適量につけて下味をつける。



- きくらげは水でよく洗い、たっぷりの水に5~6時間つけて戻す。石づきをとり、3cm長さに細く切る。熱湯でさっとゆで、おか上げする。適量のつけ地でさっと煮てそのまま冷ます。



- とびあらえびは頭を背わたとともに取り、殻と尾を除く。水で洗って水気をきり、適当な大きさに切る。



ひろうす含め煮を作る

- 豆腐は布巾を敷いた抜き板の上に並べる。上からも布巾をかぶせ、抜き板をのせて重しをし、1時間~1時間30分水きりをする。



- 豆腐は裏漉しし、すり鉢に入れて十分にすり、山の芋を加えてよくすり混ぜる。卵をほぐして徐々に加えてすりのばし、調味料を順に加えてよくすり合わせる。



- ひろうすの生地にとびあらえび、汁気をきったゆりね、きくらげを入れて混ぜ合わせる。



- ひろうすの生地を直径約4cmに丸め、170℃に熱した揚げ油で色よく揚げる。



5. ひろうすをざるに上げ、熱湯をかけて油抜きをする。



6. 鍋にひろうすの煮汁のだし汁と調味料を合わせて沸騰させ、ひろうすを加えて落とし蓋をし、約10分コトコトと煮る。そのまま冷まして味を含ませる。



さやいんげんに味を含ませる

1. さやいんげんは筋をとり、塩ゆでして水に落とし、水気をきる。



2. 長さをそろえて切り、冷ましたつけ地につけて味を含ませる。



盛りつける

1. ひろうすとさやいんげんを温め直す。
2. ひろうすを器に盛り、さやいんげんを添え、ひろうすの煮汁をかける。
おろし生姜を天盛りにする。



茄子揚げ煮

＜材料＞

なす..... 2本

煮汁

だし汁..... 500ml

砂糖..... 小さじ2

みりん..... 60ml

薄口醤油..... 50ml

たかの爪..... 1本

こんにゃく..... 1/2丁

煮汁

だし汁..... 200ml

みりん..... 25ml

濃口醤油..... 25ml

梅干し..... 1個



絹さや..... 12枚

絹さやのつけ地(八方だし)

だし汁..... 200ml

みりん..... 15ml

塩..... 少量

薄口醤油..... 10ml

木の芽..... 20枚

土生姜..... 50g

(分量外)

揚げ油、塩

＜下準備＞

土生姜は皮をむき、ごく細かいせん切りにして水にさらし、水気を取る。(針生姜)

なす揚げ煮を作る

1. なすは両端を切り落とし、縦半分に切る。皮目に軽く切り込みを入れ、適当な大きさに切る。水で洗う。



2. 165℃に熱した揚げ油で、なすを色よく揚げる。



- 揚げたなすをざるに取り、熱湯をかけ、余分な油分を抜く(油抜き)。



- 鍋に煮汁を合わせて沸騰させる。なすを入れ、中火で約1分煮る。



- なすをざるに取り出し、団扇であおいで冷まし(おか上げ)、煮汁は鍋底を氷水にあてて急冷する。それぞれが冷めたらなすを煮汁に戻し、味を含ませる。



こんにやく梅煮を作る

- こんにやくはスプーンを使って一口大にちぎる。塩をして、もんでしばらくおく。そのまま熱湯に入れて約3分ゆでる。湯を捨てた鍋に戻して空煎りをし、水分を抜く。



- 鍋に煮汁の材料とこんにやくを入れ、約10分煮る。そのまま冷まし、味を含ませる。



絹さやに味を含ませる

- 絹さやは筋と枯れた花を取り、塩ゆでして水に落とす。水気をきり、長さを切り揃える。



2. つけ地を合わせて煮立てて冷まし、絹さやをつけて味を含ませる。



仕上げる

1. なす、こんにゃく、絹さやを器に盛る。なすの煮汁をかけ、針生姜を天盛りにする。

