

辻調理師の季節料理～冬の料理

料理は苦手という方にお勧めの料理番組。切る、焼く、蒸す、煮る、炒めるなどの料理の基本を、辻調理師専門学校講師が徹底的に伝授します。コンセプトは「基本重視でふつ々のメニューをおいしく作れるように、懇切丁寧に教える！」です。誰でも知っているあのメニューの作り方をしっかりと学んで下さい。



風呂吹き

【材料】4人分

大根	1/3 本
こんにゃく	1 丁
里芋	8 個
かき	1 2 粒
土しょうが	30 g
昆布	1 5 cm 角 1 枚
赤練り味噌	
赤出し用味噌	100 g
信州味噌	100 g
酒	1/2 カップ
砂糖	100 g
卵黄	2 個
みりん	大さじ 2
(分量外)	
塩	
米のとぎ汁	

【作り方】

1. 大根は 2 cm 幅の輪切りにする。切り口をへいで整え、厚めに皮をむき、半月切りにして面取りし、切り込みを半分くらいまで入れる。鍋に米のとぎ汁、大根を入れて火にかける。竹串がすっと通るくらいの柔らかさになるまでゆで、落とし蓋をして水にさらし、米のとぎ汁のおいを抜く。(面取りすることで、煮崩れを防ぐ。米のとぎ汁でゆでると、とぎ汁の酵素やでんぷんが大根の組織にしみこんでその粘りで形が崩れにくくなったり、あくやえぐみの成分を吸着して取除いたりする。必ず、水の状態からゆでること。)
2. こんにゃくは 12 枚にそぎ切りする。塩でもんで熱湯に落とし、約 3 分間ゆがく。おか上げして冷ます。
3. 里芋は、土を洗い落とし皮が乾くまで干す。皮をむき水にさらす。米のとぎ汁の中で竹串がすっと通るまでゆがく。水にさらす。
4. かきは塩でもんで洗い、汚れをきれいに取る。
5. 土しょうがは皮をむき、みじん切りにする。
6. 赤練り味噌を作る。鍋に材料を合わせて、ごく弱火にかける。木杓子ですくって、とろっとな落ちる位の柔らかさになるまで練る。しょうがのみじん切りを加えて混ぜる。
7. 土鍋に昆布をしき、大根、こんにゃく、里芋を入れる。水を入れて火にかける。野菜が十分温まれば最後にかきを加えてさっと温める。別皿に取り、器に入れた赤練り味噌をかけて食べる。