

辻調ごちそうクッキング 天ぷらと茄子揚げ煮

調理：辻調理師専門学校 日本料理 眞田章仁

<材料(4人分)>

車海老	4尾
穴子(腹開きにしたもの)	2尾
きす	4尾
もんごういかの胴	80g
れんこん	1/2節
さつま芋	1/2本
生しいたけ	4枚
小玉ねぎ	2個
青じそ	4枚

■てんぷら衣

卵黄	2個
水	400ml
小麦粉	200g

■うまみ塩

塩	150g
うまみ調味料	50g

■てんだし

だし汁	400ml
みりん	100ml
薄口醤油	50ml
濃口醤油	50ml
削りがつお	適量
大根おろし	適量



〈作り方〉

■材料を準備する。

- ① 車海老は頭と背わたを取り除き、尾を残して殻をむき、水で洗う。尾の先を切って、腹側に3~4ヶ所切り込みを入れ、背側からおさえて筋をのばす。



- ② 穴子は背びれと尻びれを取り除き、皮のぬめりをこそげ取る。頭と胸びれを切り落とし、腹骨を取り除く。水でさっと洗い、半分に切る。
- ③ きすは水洗いする。背開きにして中骨をはずし、腹骨を除く。
- ④ もんごういかは水洗いする。胴の薄皮を取り除き、使う量(80g)を切り出し、表側に鹿の子包丁を入れ、一口大に切る。
- ⑤ れんこんは皮をむき、5mm厚さに切る。水に約30分さらす。
- ⑥ さつま芋は皮つきのまま3mm厚さに切り、水に約30分さらす。
- ⑦ しいたけは軸を切り落とし、水で洗う。
- ⑧ 小玉ねぎは皮をむき、水で洗い、横半分に切る。
- ⑨ 青じそは軸を切り、水でさっと洗う。

■てんぷら衣を作る

- ① てんぷら衣用の容器、卵、水、小麦粉は冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 冷やした容器に卵黄を入れ、冷水を加えて溶く。



- ③ ②の卵水に、ふるった小麦粉を加え、こね箸でさっくりと混ぜる。



■衣をつけて揚げる

①材料に小麦粉を薄くまぶし、てんぷら衣をつけ、油に入れて揚げる。



■盛りつける

①器に天紙を敷き、てんぷらを盛りつける。大根おろしを加えたてんだしと、うまみ塩を添える。



辻調ごちそうクッキング 茄子揚げ煮

調理：辻調理師専門学校 日本料理 濱本良司

<材料(4人分)>

■なす揚げ煮

なす..... 2本
 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

■こんにゃく梅煮

こんにゃく..... 1/2丁
 だし汁..... 200ml
 みりん..... 25ml
 濃口醤油..... 25ml
 梅干し..... 1個

絹さや..... 12枚
 だし汁..... 200ml
 みりん..... 15ml
 塩..... 少量
 薄口醤油..... 10ml
 土生姜..... 適量
 揚げ油、塩..... 適量



〈作り方〉

■揚げ煮にする。

①なすは両端を切り落とし、縦半分に切る。皮目に切り込みを入れ、適当な大きさに切る。
水でさっと洗い、水気をふき取る。



②165℃に熱した揚げ油で、なすを色よく揚げる。



③揚げたなすに熱湯をかけ、余分な油分を抜く。



④鍋に煮汁の材料を合わせて沸騰させる。なすを入れ、中火で約1分煮る。



⑤なすをおか上げし、うちわであおいで冷ます。煮汁も冷ます。



⑥なすを煮汁に戻し、2~3時間つける。



■こんにやく梅煮を作る。

①こんにやくはスプーンで一口大にちぎる。



②塩を振り、軽くもんでしばらくおく。熱湯で約3分ゆでる。鍋でから煎りする。



③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

①絹さやのつけ地を合わせ、火にかけて塩が溶けたら、冷ましておく。



②絹さやは筋と枯れた花を取り、塩ゆでして、冷水に落とす。長さを切りそろえる。



③絹さやをつけ地につけて、味を含ませる。



■盛りつける

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。

