

食養料理 夏のはじまり

師範 正友六進会 齋藤 章雄（丸の内・しち十二候）

先付三種
砂糖鞘・揚麩白酢掛け
新牛蒡養老煮
新生姜
牛尾菜新茶
オイル和え
針独活

◎先付三種 ▽砂糖鞘・揚麩白酢掛けは、砂糖鞘の筋を綺麗に取って湯がき、冷ました後、美味出汁で含ませる。揚麩は、適当な大きさに切り、美味出汁で含ませる。白酢は、絹豆腐を布巾で包み、水気を絞り、裏漉しする。当り胡麻、先の豆腐を搗鉢に入れて摺り混ぜ、砂糖、塩、薄口醤油、味醂、酢を混ぜ合わせ、味を調える。
▽新牛蒡養老煮は、牛蒡を綺麗に洗い、適当な大きさに切る。精進出汁でのばした玄米粥に先の牛蒡、梅干しを入れ、コトコトゆっくり時間をかけて仕上げる。
▽牛尾菜新茶オイル和えは、牛尾菜を綺麗に掃除し、湯がいて冷ます。後、美味出汁で含ませる。新茶オイルは、新茶に米油を入れ、弱火で煮出す。新茶オイル、塩で味を調える。

お 碗
白松葉独活播流し
霰松葉独活
南部霰

◎お 碗 ▽白松葉独活播流しは、白松葉独活を精進出汁で炊き、裏漉しする。
霰松葉独活は、松葉独活を色よく湯がき、含ませる。色のよいところを霰に切る。

しのぎ
手巻寿司
月山筍
三年沢庵

◎しのぎ ▽月山筍は、米糠に入れてもどし、精進出汁で煮る。
三年沢庵は、繊維切りにする。
寿司飯は、赤酢、塩で味を調える。寿司飯を適当な大きさに整え、月山筍、三年沢庵を綺麗に切り、盛り付ける。

焼 物
久世茄子湯葉巻
葉山椒焼
酢取り新蓮根

◎焼 物 ▽久世茄子湯葉巻葉山椒焼は、久世茄子を色よく油焼きにし、適当な大きさに切り、すくい湯葉、平湯葉で細巻にする。一杯醤油で焼き上げ、上がりに叩き葉山椒を振りかける。
酢取り新蓮根は、新蓮根を綺麗に水洗いして薄くスライスし、サッと湯がき、岡上げして冷ます。後、酢漬にする。

揚 物
車麩・蓬変わり揚
こしあぶら
カリフラワー
檸檬、豆乳餡

◎揚 物 ▽車麩・蓬変わり揚は、車麩を水でもどして水気をよく絞り、精進出汁の美味出汁で含ませる。車麩をかるく絞り、蓬の葉と合わせ、溶き地粉、変り衣（松の実微塵切り、玄米パン粉）を付けて色よく揚げる。
▽こしあぶら、カリフラワーは、それぞれを薄衣で天麩羅にする。
豆乳餡は、豆乳、米酢、塩、胡椒で味を調える。

蒸し物	ご飯	汁	香の物	菓子
トマト胡麻豆腐	うすい玄米ご飯	合わせ味噌仕立	燻し沢庵	蕨餅
胡麻餡	胡麻塩	豆腐、納豆	浅漬	黄米粉
艾生姜		薄揚げ、葱		

◎蒸し物 ▽トマト胡麻豆腐は、トマトの蒂を切り落とし、くり抜く。くり抜いた中身に少量の塩を入れてミキサーにかけ、裏漉ししてピューレ状にする。ボウルに不織布の紙を敷いた笊をのせ、その上に先のトマトを開け、半日以上置いて透明な水分を漉し取る（トマト水）。胡麻豆腐は、葛、昆布出汁、酒、塩、当り胡麻（純白）、当り胡麻（茶）を混ぜて練り上げる。上がりに薄口醬油を適量入れて冷ます。胡麻餡は、当り胡麻、煮切り味醂、醬油、昆布出汁、米飴を合わせて味を調える。くり抜いたトマトのサイズに合わせ、胡麻豆腐を切って鑄込み、胡麻豆腐が温まる程度に蒸し上げる。器に胡麻餡を敷き、蒸し上がったトマトを盛り付け、先のトマト水を掛ける。

◎ご飯 ▽うすい玄米ご飯は、玄米を半日、よく浸水させる。後、土鍋で炊き上げ、途中で生のうすい豆を入れ、仕上げる。

◎汁 ▽汁は、説明を略す。

◎香の物 ▽香の物は、説明を略す。

◎菓子 ▽蕨餅は、本蕨粉、水、甜菜糖を入れ、練り上げる。適当な大きさに切り、黄粉を振りかけ、米飴を添える。

協賛

ヤマサ醤油株式会社

お知らせ



日本料理研究会
LINE@
始めました！

日本料理研究会のライン@アカウントを作成しました！皆様に役立つ情報を発信していきたいと思っておりますので、ぜひお友達登録お願いします！