



平成30年9月26日

皇女和宮の献立〈鶯沼昼飯〉

☆平皿くさより・葉つき大根・志い竹>

材 料	
サヨリ〈刺身用〉	
葉つき大根	
椎茸	1枚
酢	40cc
④ 砂糖	大さじ4
塩	小さじ1
片栗粉	小さじ1/3
卵黄	1個分
練りわさび	

《作り方》

- ①サヨリは糸作りにする。
- ②葉つき大根の葉は熱湯で茹で、冷水にとる。4センチ長さに切る。大根はかつらむきにして、ツマとする。
- ③椎茸は Grill で焼く。
- ④④の調味料を小鍋に入れて火にかけ、少々とろみのついた三杯酢を作る。この三杯酢が冷めてから黄味も加え、湯煎をしながら、黄味酢を作る。
- ⑤器に①のサヨリを盛り④の黄味酢をかける。あしらいとして焼き椎茸と大根葉を添える。

☆坪皿〈赤貝・自然薯・銀杏〉

材 料	
赤貝	3切れ
酒	小さじ2
塩	少々
自然薯	
銀杏	
*薄くずあん	
薄口醤油	小さじ3/4
# みりん	小さじ2
酒	小さじ2
塩	小さじ1/2
出し汁	300cc
くず粉	大さじ1
水	大さじ2
おろし生姜	適宜

《作り方》

- ①赤貝は塩をふって10分ほどおいておく。
- ②蒸し皿に①の赤貝を並べて酒をふる。
- ③自然薯は皮をむき、1センチ幅の輪切りにする。酢水につけ変色を防ぐ。
- ④蒸気の上があった蒸し器に③を入れ、5～6分程強火で蒸す。更に②の赤貝も器ごと入れて、1分ほど蒸す。
- ⑤薄くずあんを作る。小鍋に#の調味料類を入れ、煮立たせる。水で溶いたくず粉を加えてとろみをつける。
- ⑥④の蒸し汁を捨て、器に蒸し上がった赤貝と自然薯、松葉に刺した銀杏を盛る。⑤の薄くずあんをかける。
- ⑦おろししょうがを天盛りにする。



10 1 2 3 4 5 6 7 8 9 20 1 2 3 4 5 6 7 8 9 30 1 2 3 4 5 6 7 8 9 40 1 2 3

☆焼き物くいな付け焼き

材料		
ボラの切り身		
塩	少々	
①	醤油	50cc
	酒	25cc
	みりん	25cc

《作り方》

- ①ボラの切り身は塩をふり、10分ほどおく。〈網の上に置くとよい〉
- ②バットに①の調味料を混ぜ合わせ、水気をふきとった①の切り身を30分～1時間ほど漬込む。
- ③②の切り身をグリルで10～13分ほど焼く。

☆味噌汁

材料	
ごぼう	100g
くねぎ	適量
出し汁	3カップ
味噌	25g
煮干し	6尾

《作り方》

- ①煮干しは頭とはらわたを取る。
- ②分量の水に煮干しを入れて、7～8分ほど煮てだしをとる。
- ③ごぼうは小口切りにし、水にさらす。
- ④葱は小口切りにする。
- ⑤②の出し汁を煮立たせ、ごぼうを入れる。
ごぼうが柔らかくなったら、最後に味噌を溶き加える。

☆香の物

なすの奈良漬けと沢庵