

## 4/1 創立記念献立

### 【献立】

- ・赤飯
- ・鯖の味噌幽庵焼き/こごみと百合根の白酢和え
- ・海老のあられ揚げと山菜天麩羅
- ・若竹煮
- ・桃山豆腐
- ・蛤の吸い物/香の物

### 【調理工程】

#### ○赤飯○

- ・精白米 35g
- ・もち米 20g
- ・小豆 5g
- ・くろごま



- ①小豆を重量の3倍の水で茹でる。
- ②沸騰前に重量1/2量の差し水をする。
- ③もう一度沸いたらザルにあけ、水にさらす。ゆで汁はとっておく。
- ④洗米し、十分に浸水させる。ザルにあけ、水気を切る。
- ⑤うるち米重量の1.25倍、もち米重量の1.0倍の小豆ゆで汁（不足分は水を足した）と分量の小豆を加え炊飯する。
- ⑥扇型に抜き、くろごまをふる。

#### ○鯖の味噌幽庵焼き/こごみと百合根の白酢和え○

- |            |        |        |       |
|------------|--------|--------|-------|
| ・鯖         | 60g    | ・押し豆腐  | 8g    |
| ・西京味噌      | 2kg    | ・塩     | 0.1g  |
| ・濃口醤油/薄口醤油 | 各0.5ml | ・白練り胡麻 | 0.1g  |
| ・本みりん/清酒   | 各1ml   | ・薄口醤油  | 0.1ml |
| ・ゆず果肉      | 計4ヶ分   | ・上白糖   | 0.1g  |
|            |        | ・穀物酢   | ml    |
|            |        | ・こごみ   | 1本    |
|            |        | ・百合根   | 4g    |

- ①鯖60gを分量の調味料に浸ける。
- ②160℃のオーブンで13～15分焼く。
- ③煮切った本みりんをひと刷毛塗る。
- ④表面を乾かす程度にオーブンで再度焼く。
- ⑤豆腐を空蒸しする。火が通ったら熱いうちに分量の調味料とブリクサーにかける。
- ⑥こごみと百合根を地漬けしておく。⑤と和える。



### ○海老のあられ揚げと山菜天麩羅（たらの芽/ふきのとう）○

・のばし海老	1尾
・卵白	1g
・みじん粉	紅1：白2の割合
<hr/>	
・たらの芽	1ヶ
・ふきのとう	1ヶ

①海老に澱粉をはたいて卵白を絡みやすくする。

### ○若竹煮○

・たけのこ	50g
・新わかめ	10g
・ふき	15g
・桜麩	1/16本
<hr/>	
・薄口醤油	0.3 ml
・塩	0.15g
・本みりん	0.1 ml
・木の芽	1枚



- ① 筍を皮付きのまま先端を斜めに落とし、果肉に沿って切れ込みを入れる。
- ② 糠と鷹の爪を適量入れ、たっぷりの水で2~3時間ゆでる。  
※根元の部分(袴)に金串がずっと入るようになるまで
- ③ ゆで汁に浸けたまま粗熱を取る。 ※アクを十分に抜くため
- ④ 皮をむき可食部位(姫皮)と不可触部位に分ける。
- ⑤ 穂先はスライスに、袴はイチヨウに包丁する。
- ⑥ それぞれの部位を水から沸騰するまでゆでる。(清湯) ※糠臭さを抜くため
- ⑦ ざるに取って、そのまま冷ます。(気上げ)
- ⑧ 分量の出汁を引く。(水1ℓに対し、花ガツオろくばん 15g、昆布 7g)
- ⑨ 出汁に調味料とガーゼにくるんだかつお節を加え、筍を煮含める。

### ○桃山豆腐○

・牛乳	10 ml
・いちご	0.5ヶ
・冷凍卵白	牛乳といちご重量と同量
・上白糖	2g
・グリーンピース	2g
・昆布出汁	
・葛粉	

- ① いちごのへたを取り、ブレンダーにかける。裏漉して種を除く。
- ② 牛乳、卵白を合わせ、再度裏漉す。
- ③ 流し缶に分注し、86℃で30分間蒸す。
- ④ グリーンピースを0.2%の重曹を溶かした熱湯に浸しておく。
- ⑤ 水にさらし、固さを見て必要であれば軽く蒸す。
- ⑥ 裏漉してくず粉でとろみをつけた昆布出汁でのばす。
- ⑦ 切り分けた桃山豆腐に⑥のうぐいすあんをかける。