

5/5 端午の節句

【献立】

- ・桜海老の炊き込み御飯
- ・臯月鱒の幽庵焼き/独活の木の芽味噌和え
- ・鰯の昆布巻き
- ・鶏の柏餅風
- ・白瓜の昆布押し
- ・浅利真丈椀

【調理工程】

○桜海老の炊き込み御飯○

- ・精白米 50g
- ・筍 絹皮使用
- ・桜海老 10g
- ・グリーンピース 10g
- ・鰹出汁 56ml
- ・清酒/薄口醤油 各 4.3ml



- ① 桜海老をオーブン 180℃で香ばしく焼く。
- ② 十分に浸漬させた米に上記の調味料と筍、桜海老を入れて炊飯する。
- ③ グリーンピースを0.2%の重曹と塩を少々入れたお湯でひと煮立ちさせ、そのままブラストチラーにて鍋ごと冷ます。
- ④ ③が冷めたら、水から茹でて重曹臭さを抜いたのち、出汁にて煮含ませる。
- ⑤ ②の炊きあがりに、④のグリーンピースを混ぜ合わせる。

○臯月鱒の幽庵焼き/独活の木の芽味噌和え○

- | | | | |
|------------|---------|--------|--------|
| ・鱒 | 60g | ・うど | 12g |
| ・濃口醤油/薄口醤油 | 各 1.5ml | ・西京味噌 | 2g |
| ・本みりん | 3ml | ・清酒 | 0.25ml |
| ・清酒 | 6ml | ・本みりん | 0.1ml |
| ・大葉 | 1/2枚 | ・卵黄 | 0.1g |
| | | ・木の芽 | 1枚 |
| | | ・ほうれん草 | 3g |



- ① 上記の調味液にて一晩、鱒を浸ける。
- ② 180℃のオーブンで13分焼いたのち、分量外の煮切りみりんをひと刷毛塗って、乾かす程度に再度焼く。
- ③ 独活の皮は剥いたのち、酢水にて湯がき乱切りして煮含める。
- ④ 西京味噌に分量の調味料、卵黄を入れ、攪拌したのち火にかけ練り上げる。
- ⑤ 仕上がりにはブレンダーにてペースト状にした木の芽と※青寄せを入れる。

⑥ ③を⑤で和える。

※青寄せ～ほうれん草の葉のみをブレンダーにてペースト状にしたのち、沸騰したお湯に落とし、浮き上がってきた緑のアクをガーゼに取ってゆく。

○鯨の昆布巻き○

・昆布	6.5 g
・身欠きにしん	10 g
・新ゴボウ	6 g
・かんぴょう	1 g
・絹さや	2 g
・濃口醤油	3.6 ml
・たまり醤油	0.4 ml
・上白糖	3.3 g

・筍	40 g
・薄口醤油	0.2 ml
・焼き塩	0.1 g
・本みりん	0.1 ml



※それぞれの作り方はおせち行程表を参照

○鶏の柏餅風○

・上新粉	5g
・長芋	35g
・大和芋	2g
・卵白	0.5g
・柏の葉	1枚

・鶏挽肉	5g
・生姜	0.1g
・清酒	1 ml
・本みりん	0.15 ml
・上白糖	0.15g
・薄口醤油	0.25 ml
・澱粉	1g



① 長芋は蒸した後、裏漉す。山芋はおろし、上新粉、卵白を合わせ生地とする。

② 鶏ひき肉を汁気がなくなるまで酒炒りしたのち、調味料を加える。

③ 出汁を適量加え、生地で包めるくらいにトロミをつける。

④ ①の生地で③を包み、塩抜きした柏の葉をくるんだのち、20分程度蒸す。

○白瓜の昆布押し○

・白瓜	8 g
・昆布	
・焼き塩	0.15 g
・薄口醤油	0.2 ml

- ① 白瓜は板ずりしたのち、湯霜にかけ冷水に落とす。
- ② 天地を落とし、縦に半分に切ったのち、種を削り取る。
- ③ 0.5%程度の塩水に3時間浸ける。
- ④ 塩水より引き上げ、昆布で挟んで、重しをかけて一晩置く。
- ⑤ 昆布をよけて、食べやすい大きさにカットする。

○浅利真丈椀○

・生冷むきあさり	10g
・生身	6g
・生ボイルわかめ	1g
・くず粉	0.1g
・浅利出汁	2ml
・生姜	0.1g
・卵白	0.1g
・本みりん/薄口醤油	各 0.05ml
・じゅんさい	10g

・出汁	150ml
・食塩	1g
・薄口醤油	0.3ml
・清酒	1ml

- ① むきあさりは大根汁で洗った後、湯霜にかけ分量の昆布出汁、調味料で煮る。
- ② ①をザルに取り、粗めに刻む。同様に生ボイルワカメも刻む。
- ③ ②の具材と煮汁及び、生身、葛粉、卵白、おろした生姜をキッチンA I Dで攪拌する。
- ④ 穴あきホテルパンにクッキングシートを敷き、型取りした③を蒸し上げる。
- ⑤ ④を椀盛し、吸い地でじゅんさいを煮てから、その地を張る。