

和食専門家のお薦めレシピ

糸川高一先生
昭和23年生まれ
倉敷シーサイドホテル総料理長
岡山県郷土料理研究会、岡山調理士会の会長
下田学園日本料理講師等



馬鈴薯そば

材料と作り方

・じゃがいも	400g
・わらび粉	50g
・薬味	
青ねぎ	20g
わさび	20g
針のり	20g
・そばだし汁	
かつおだし汁	1カップ
みりん	40cc
濃い口しょうゆ	40cc

1. じゃがいもは皮をむき、糸切りにする。
2. ①を薄い塩水に漬け込み、しんなりさせる。
3. ざるにあげ、布巾で水気をふき、わらび粉をまぶし、沸騰した湯でボイルして、冷水におとし冷ます。
4. ③の水気をきり、吸地につけ、味を含ませた後、器に盛る。
5. そばだし汁を作り、薬味を添え、つけ麺として供する(いただく)。



天ぷらセット 海の幸膳

材料と作り方

・大造海老	8匹
・さつまいも	120g
・ひらたけ	200g
・アスパラ	4本
・長茄子	1/4本
・衣	
小麦粉	250g
水	1・1/2カップ
卵黄	1個分
・揚げ油	1.5ℓ位
・天つゆ(だし汁1カップ、みりん1/4カップ、濃い口しょうゆ1/4カップ)	

1. 大造海老は皮をむき、背わたを竹串で取っておく。
2. さつまいもは30gくらいに切り、ひらたけも石づきをとり水洗いをしてよく水気をきっておく。
3. アスパラは根の方3~4cm皮をとり、二等分する。長茄子は末広に包丁を入れる。
4. サラダ油を鍋に入れ火にかける。冷水に卵黄を加え良くかき混ぜ、その中に小麦粉を軽く箸で溶いていく。170度くらいに火力を保ちながら、材料を鍋の半分までを目安に入れ揚げる。
5. 天つゆを温め、大根おろしとしょうゆを添える。好みで塩味も良い。



みぞれあえ

材料と作り方

・マスカット	約20粒
・大根	300g
・三つ葉	1/2束
・合わせ酢	
酢	30cc
水	20cc
砂糖	25g
塩	少々

1. マスカットは皮をむき、種を取り、薄い塩水に10分つけ、ざるにあげておく。
2. 三つ葉は沸騰した湯で色出しし、2cmくらいに切る。
3. 大根をすりおろし、巻きすの上に置き、少し水分をとる。
4. 合わせ酢を鍋に入れて火を通す。
5. ①、③を混ぜて④の合わせ酢をかけ、②の三つ葉を散らす。



鯛かぶら

材料と作り方

・鯛のあら	2匹分
・かぶら	(大)1個
・ブロッコリー	1/3株
・金時人参	100g
・ゆず	1個
・煮汁	
水	1.2ℓ
酒	150cc
だし昆布	1枚
薄口しょうゆ	50cc
・塩、米のとぎ汁適量	

1. かぶらは櫛形に切り、米のとぎ汁で茹でて水にさらし、水けをきっておく。
2. 鯛の頭は梨割りして切り分け、塩をふって1時間後、沸騰した湯で霜降り水に落とし残ったうろこや血などをきれいに取り除き、水けをきる。
3. 人参は梅型に抜き、ブロッコリーも小房に分けて茹でておく。
4. 鍋に②と煮汁の水、酒、だし昆布を入れて強火にかき、沸騰したらあくをとって火を弱め、15分くらい煮る。鯛のだしが出たら薄口しょうゆで味をととのえ、かぶら、人参、ブロッコリーを加えて5~6分煮る。
5. 器に盛り、針ゆずを天盛りにする。

洋食専門家のお薦めレシピ

林 成一先生
昭和31年生まれ
せとうち児島ホテル洋食副料理長
岡山ロイヤルホテル、カンヌ「ムーランド・ムージャン」
「ラ・マンディエ・ムージャン」自営を経て、現在に至る



スズキのコンフィ 夏野菜を添えて

材料と作り方

・スズキ	200g
・香草類	少々
(タイム、ドライトマト、ショウガ、ローリエ、パセリ)	
・トマト、アスパラ	少々
・スズキーニ	2本
・バルサミコ酢、オリーブ油	
・バジル、アサツキ、パセリ	
・玉ねぎ	

1. コンフィの作り方
スズキに塩・こしょうしてオリーブ油、香草類を入れて50度の中に30分火を入れる。
スズキーニでトマト、アスパラ、コンフィした魚を巻く。冷蔵庫で2~3時間冷やし、締める。
2. ソースの作り方
パセリ、アサツキ、バジルをピューレして。玉ねぎはみじん切り、香草ピューレ、オリーブ油を混ぜ、バルサミコ酢をたす。塩・こしょうをする。
3. 盛り付け
ソースを敷き、切り口を見せた魚をおく。アスパラ、トマトのサラダを添える。



平目の切り身 テリメンキャベツ包み カキのソース

材料と作り方

(2人分)	
・平目	2切れ
・きのこ	
(シタケ、エリンギ、しめじ等)	
・オニオン、人参、セロリ	少々
・カキ	10個
・魚のだし汁	少々
・バター	少々
・オリーブ油	少々

1. 平目をオリーブ油でソテーする。(火を入れるのではなく、魚臭さを除くため)
2. 野菜をソテーする。
3. キャベツを一度ボイルする。氷水にあて冷ます。きのこは軸の固い部分を切り落とす。これで、魚、野菜を巻く。焼き色をつけ、オープンで火を通す。
4. ソースを作る。
きれいに洗ったカキの水分を取り、八分くらい火入れする。黒い部分を取り除き、裏ごしする。魚のだし汁をたし、バターでモンテ(分離させないようたす)する。
5. 盛り付ける。
皿にソースを敷き、カットして切り口を見せた魚を盛り付ける。



ガレットクッキー

材料と作り方

(直径6cm、30個分)	
・薄力粉	220g
・アーモンドパウダー	150g
・ベーキングパウダー	2g
・バター	250g
・グラニュー糖	110g
・塩	5g
・卵黄	2個
・ラム酒	15ml
・米粉	30g

1. バターにグラニュー糖・塩をすり混ぜ、卵黄・ラム酒の順に混ぜる。
2. ①の中にふるい合わせた薄力粉、アーモンドパウダー、ベーキングパウダーを加える。
3. 1cmの厚さにのぼし、丸抜き型で抜き、170度のオープンで25分焼く。



フルーツパフェ

材料と作り方

(縦長グラス2個分)	
・バナナ	1本
・イチゴ	10個
・ブドウ	10粒
・グレープフルーツ	6切れ
・桃	1個
・バルサミコ酢	
・しょうがアイス	

1. フルーツにバルサミコ酢をふり、混ぜておく。
2. グラスに下からバナナをソテーしたもの、生のイチゴ、ブドウ、グレープフルーツ、桃を入れ、最後にしょうがアイスをのせる。