



鯉のぼりよりも元気に!

故事の中で天に昇って龍になったとされるほど、力強い生命力に溢れた鯉は、滋養にも富んだ優れた魚。その淡泊なうま味に油のコクを足した柚庵揚げは、鯉のぼりのように堂々としたたくましいからだを作る一助になる。

1

2

3



- ① 鯉の幽庵揚げ 茄子添え
- 【材料】
鯉 …… 40.00g
茄子 …… 40.00g
片栗粉 A …… 5.00g
油 …… 4.00g
片栗粉 B …… 1.50g
白ねぎ …… 5.00g
- 合わせ出汁
水 …… 3.00g
昆布 …… 0.03g
鰹節 …… 0.05g
- 調味料
薄口醤油 …… 3.00g
本みりん …… 3.00g
酒 …… 3.00g

- 【作り方】
① 鯉を細めに骨切りして、調味料を混ぜ合わせた幽庵地に20分漬ける。
② 茄子を食べやすい大きさに切る。
③ (1)の鯉の水気をしっかりと切り、片栗粉Aをまぶして揚げる。
④ (2)を素揚げする。
⑤ (1)の幽庵地に合わせ出汁を加えて調節し、片栗粉Bでとろみをつける。
⑥ (3)(4)を盛りつけたら小口切りした白ねぎを添え、(5)をかける。

- ② 春にんじん、大根、わかめの酢の物 (レモン酢ゼリ)
- 【材料】
大根 …… 20.00g
にんじん …… 10.00g
わかめ …… 5.00g
レモン汁 …… 1.00g
板ゼラチン (アガー) …… 0.30g
- 合わせ出汁
水 …… 15.00g
昆布 …… 0.13g
鰹節 …… 0.25g
- 調味料
酢 …… 3.00g
薄口醤油 …… 1.50g
本みりん …… 1.20g

- 【作り方】
① 大根、にんじんを千切りにしてさっと湯がき、おかあげする。
② わかめを水でもどし、1.5cm幅に切る。
③ レモン汁、合わせ出汁、調味料、ゼラチンを合わせてよく混ぜ、火にかけてらさっと沸かして冷ます。
④ (1)(2)を合わせて(3)をかける。

※この他に、御飯・牛乳がつかます

- ③ 集汁
- 【材料】
鰯 …… 15.00g
塩 …… 0.30g
卵白 …… 3.00g
おろししょうが …… 0.20g
ごぼう …… 5.00g
にんじん …… 5.00g
筍 …… 3.00g
椎茸 …… 3.00g
さやえんどう …… 3.00g
とろろ昆布 …… 0.30g
- 合わせ出汁
水 …… 120.00g
昆布 …… 1.00g
鰹節 …… 2.00g
- 調味料
塩 …… 1.20g
薄口醤油 …… 1.00g
酒 …… 3.00g

- 【作り方】
① 鰯を手開きして皮をむき、フードプロセッサーにかけてすり身にする。
② (1)に塩を加え、粘りが出るまでしっかりと混ぜたら、卵白とおろししょうがを加えてさらに混ぜ合わせる。
③ (2)をスプーンなどで型どり、茹でておかあげする。
④ ごぼう、にんじん、筍、椎茸、さやえんどうを千切りする。
⑤ 合わせ出汁を沸かして調味料を加える。
⑥ (5)に(4)を加えてさっと火を通し、(3)を加える。
⑦ (6)をお椀に盛り、とろろ昆布をのせる。

短冊に願いを込めて

椀の中を流れる素麺は、さながら夜空に繋がる天の川。主菜の甘酢あんかけに浮かぶ色とりどりの野菜短冊に込めた願いを、天まで運んでくれることだろう。副菜の茄子の紫が、五色にさらなる深みを加える。



3



- ① 鱈と彩り短冊野菜の甘酢あんかけ
- 【材料】
鱈 …… 50.00g
片栗粉 A …… 2.00g
油 …… 5.00g
大根 …… 20.00g
にんじん …… 15.00g
乾燥さくらげ …… 0.50g
さやいんげん …… 10.00g
片栗粉 B …… 1.50g
胡麻油 …… 0.50g
- 合わせ出汁
水 …… 100.00g
昆布 …… 2.00g
鰹節 …… 4.00g
- 調味料 A
塩 …… 0.50g
胡椒 …… 0.01g
- 調味料 B
砂糖 …… 0.60g
酢 …… 4.00g
薄口醤油 …… 2.00g
本みりん …… 2.00g
酒 …… 2.00g

- 【作り方】
① 鱈に調味料Aで下味をつけ、片栗粉Aをまぶして油で揚げる。
② 大根とにんじんを長さ4cmの短冊切りにし、さくらげは水でもどして千切りにする。
③ (2)とさやいんげんを下茹でする。
④ (3)を合わせ出汁に入れ、調味料Bを加え、片栗粉Bでとろみをつける。
⑤ (4)に胡麻油を加え、(1)にかける。

- ② 夏茄子の鶏味噌和え
- 【材料】
茄子 …… 50.00g
油 …… 3.00g
鶏ひき肉 …… 20.00g
酒 …… 2.00g
さやいんげん …… 1.00g
- 合わせ出汁
水 …… 25.00g
昆布 …… 0.50g
鰹節 …… 1.00g
- 調味料
砂糖 …… 1.25g
赤味噌 …… 3.75g
本みりん …… 2.50g

- 【作り方】
① 茄子を切り、油で素揚げする。
② 鶏ひき肉を酒で炒り煮にし、赤味噌を加え、砂糖とみりんを加える。
③ さやいんげんは下茹でし、5mmの小口切りにする。
④ (2)に合わせ出汁を加えて硬さを調節し、(1)の上のせ、(3)を飾る。

※この他に、御飯・牛乳がつかます

- ③ 季節の野菜吸物 天の川見立て
- 【材料】
おくら …… 2.50g
赤パプリカ …… 2.50g
黄パプリカ …… 2.50g
素麺 …… 3.00g
とうもろこし …… 2.50g
- 合わせ出汁
水 …… 120.00g
昆布 …… 2.40g
鰹節 …… 4.80g
- 調味料
塩 …… 0.40g
薄口醤油 …… 0.40g
酒 …… 1.30g

- 【作り方】
① おくらは輪切り、パプリカ(赤・黄)は星型で抜く。
② 素麺を茹でて、器に盛る。
③ (1)を合わせ出汁で茹で、とうもろこしと調味料を加える。
④ (2)に(3)をかける。