

和食×奈良

奈良佐保短期大学
生活未来科食物栄養コース
島村 知歩

献立

- ◆奈良茶飯
- ◆大和肉鶏と夏野菜の揚げ浸し
- ◆小松菜の落花生和え
- ◆吉野鶏のすまし汁

- ◇ゴマ豆腐
- ◇キュウリとミョウガの白和え
- ◇梅ゼリー

奈良茶飯

【材料】

	1班分
米	400g
ほうじ茶煮出し汁	3カップ
炒り大豆	50g
塩	小さじ1杯弱

【作り方】

- ① 米を洗い、ザルにあげておく。
- ② 炒り大豆をフキンに挟んで軽く砕き、皮をとり除いておく。
(大豆を使用する場合は、大豆の皮が弾けるくらいを目安にフライパンで弱火で炒って使用する。)
- ③ 茶飯を炊く。
鍋に米、大豆、ほうじ茶煮出し汁と塩を入れて混ぜ、炊く。
(強火→沸騰したら弱火で20分→時間になったら火を止める。)
- ④ 10分間蒸らした後、ほぐし混ぜる。
- ⑤ 茶碗に盛る。

■ほうじ茶煮出し汁の作り方

【材料】

	1班分
水	4カップ
昆布	約10cm
ほうじ茶	5g

昆布の旨味をプラスしたほうじ茶でおいしさもUP

- ① 鍋に水と昆布を入れ、弱火にかける。
昆布の表面にプツプツと泡が見えてきたら、昆布を取り出す。
- ② 強火にし、沸騰してきたらほうじ茶を入れる。
1分間炊き出した後、火を止め、茶こしで濾す。
- ③ 濾したほうじ茶煮出し汁は3カップ(600cc)になるように調整する。
(少なかった場合は、水をたす。)

大和肉鶏と夏野菜の揚げ浸し

【材料】

	1人分	6人分
大和肉鶏	40g	240g
塩麴	2g	小さじ1/2弱
コショウ	少々	
片栗粉	適量	
大和丸ナス		1/2個
シントウ		6本
紫トウガラシ		6本
ズッキーニ		
A {	だし汁	1カップ
	みりん	大さじ1
	薄口醤油	大さじ1
大根おろし		適量
大葉		適量

【作り方】

- ① 材料の下処理をする。
 - 大和肉鶏 ★準備済
1人2~3切れになるように切る。
鶏肉、塩麴、コショウをビニール袋に入れよく揉みおいておく。
(30分以上はおく)
 - ナス
ヘタをおとし1人分2切れになるように切る。
水に浸けてアク抜きをする。
 - シントウ・紫トウガラシ
洗って水気をとった後、竹串で穴をあける。
*種が気になる場合は、L字に切り込みを入れて種を出す。
 - ズッキーニ
洗って7mmの厚さの輪切り(又は半月切り)にする。
- ② つゆを作る。
Aの材料を鍋に入れ、一度沸騰させる。
- ③ 薬味を準備する。
大根はすりおろす。大葉は細かい千切りにして水にさらす。
- ④ 揚げる
鶏肉は揚げる直前に片栗粉を薄くつける。
160℃で丸ナス、シントウ、ズッキーニを揚げ、揚がったらすぐにつゆに浸しておく。鶏肉は170℃くらいで揚げる。
- ⑤ 盛り付け
器に鶏肉と夏野菜を盛り、つゆを少しかける。
*紅葉おろし、刻みネギ、ミョウガ、針ショウガ、一味などを添えてもよい。



青菜の落花生和え

【材料】

	1人分	6人分
小松菜	50g	300g
落花生	6g	36g
B 砂糖	1g	小さじ2
薄口醤油	2g	大さじ2/3
だし汁	4g	大さじ1・1/2

【作り方】

- ① 小松菜はたっぷりの湯で茎の方から茹でる。水にとって絞り、長さ3cmくらいに切る。
- ② 落花生は、殻から豆を出し、フライパンで炒る。薄皮を剥いて粗く刻んだあと、すり鉢でよくする。
- ③ ②にB加えて和え衣を作り、①の小松菜を和える。
- ④ 器に中高に盛る。

吉野鶏のすまし汁

【材料】

	1人分	6人分
だし汁	150g	900g
C 塩	0.8g	4.8g
薄口醤油	1g	小さじ1
鶏ささ身	20g	120g
塩	0.2g	1.2g
酒	1g	小さじ1強
くず粉(かたくり粉)	1g	小さじ2
三つ葉	適量	
木の芽	適量	

【作り方】

- ① 鶏ささ身は、筋を除き、そぎ切りにして、塩、酒をふり、しばらくおいてキッチンペーパーで水分をふく。
- ② ①を1枚ずつラップの間に挟んで麺棒で叩いて平たくのばし、両面にくずを薄くまぶしつける。
- ③ ②を熱湯でゆで、ざるに上げて湯を切り、椀に入れる。
- ④ 鍋にだし汁を用意して火にかけ、Cで調味し、吸い地をつくる。
- ⑤ 三つ葉は結び三つ葉にし、④の吸い地にくぐらせ、椀に入れる。
- ⑥ 熱い④の吸い地を椀に注ぎ、季節の吸い口を添える。

ゴマ豆腐

【材料】

	1単位
練りごま	40g
くず粉	50g
水	2カップ
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/2
酒	小さじ2
濃口しょう油	
練りわさび	

【作り方】

- ① くず粉に分量の水を少しずつ加え、ダマが残らないようにしておく。
- ② ボールに練りごまを入れ、水溶きくず粉をかき混ぜながら少しずつ加えて全体をよくすり混ぜる。裏ごしをとおして鍋に入れ調味料を加える。
- ③ ②を火にかけて木杓子で練る。一部分が固まりはじめたら一度火からおろして全体が均一になるまで練り混ぜる。
- ④ 再び火にかけ、かき混ぜながら加熱し、全体がノリ状になりツヤがでてきたら、すぐに流し缶に流す。
- ⑤ 流し缶の上にはしを渡してぬれ布きんをかけ、冷水につけて冷やす。缶から抜き適当な大きさに切り、器に盛り、しょうゆ、わさびを添える。

＝葛(吉野葛)＝

葛はマメ科のツル性植物で、秋の七草の一つにも数えられる多年草。古くから「万葉集」等に詠われた。根の部分はデンプン質が豊富で、細かく碎き、寒水で何度もさらして精製されたデンプンが「葛粉」。攪拌と沈殿を繰り返し、アクや不純物を3週間ほどかけて取り除いた後、底にたまった白い塊を約2か月間乾燥させれば完成。

吉野山の厳しい冷え込みが葛を乾燥させる環境に適しており、吉野の豊かで豊富な地下水で葛をさらし、古来の製法で加工している。



キュウリとミョウガの白和え

【材料】

	作りやすい分量
キュウリ	1本
ミョウガ	2ヶ
木綿豆腐	150g (約1/2丁)
炒りゴマ	大さじ1
味噌	大さじ1
砂糖	小さじ2

【作り方】

- ① キュウリは小口に切り、分量外の塩をしてしばらく置く。
しんなりしたら、軽く洗って水を切る。
- ② ミョウガは縦半分に切り、薄切りにして水にさらす。
- ③ 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジに2分かけ水気を切る。
- ④ すり鉢(又はボール)で③の豆腐をなめらかになるまで擦り、
Dの調味料を合わせて和え衣を作る。
- ⑤ キュウリとミョウガを④で和える。

さっぱり梅ゼリー

【材料】

	4個分
梅シロップ	130g
水	180g
砂糖	18g
アガー	5g

【作り方】

- ① アガーと砂糖をあらかじめ混ぜ合わせておく。
- ② 小鍋に梅シロップと水を合わせ、そこに①を加えてよく混ぜる。
- ③ ②を火にかけて沸騰するまで加熱する。沸騰後約2分加熱。
- ④ 器に注いで、氷水又は冷蔵庫で冷やす。
* 好みでシロップ漬の梅を器と一緒にに入れて固めても良い。
* シロップ漬の甘みにより、水との割合は調整してください。