

下郷町じゅうねんお料理の献立

《 岩魚の笹巻すし 》

- 1、 笹はお盆前に収穫してゆがき保存します。(乾燥と冷凍の方法あり)
- 2、 岩魚は3枚におろし、薄く塩を振り30分ぐらいおき後に、水洗いをして余計な塩を除き
酢に20分くらい漬けおきます。
- 3、 魚の切り身の皮をむき、薄く斜の切り身にしておきます。
- 4、 別にすし飯をつくり、小さなおにぎりにしてじゅうねんの葉で巻きわさびをつけその上に切り身をのせ、さらに笹でくるみまきあげます。



※笹はお盆過ぎると硬くなり加工しにくくなります。

《 そば板と岩魚の骨すまし汁 》

- 1、 三枚におろした岩魚の骨と頭を焼いておきます。
- 2、 鍋にお湯をわかし上記の骨頭を加え、ダシをとります。
- 3、 そば粉を練り（手打ちそばの硬さ）伸ばし三角に切りそろえ、湯がきま
す。
- 4、 2、のダシ汁に醤油、酒、白ダシ少々を加え味を調え、そば板を入れて
ひと煮立ちしたらおわんに盛ります。お好みで粉山椒を加えます。



《 簡単につくるこづゆ 》

- 1、貝柱は前の晩にひとつまみの砂糖を入れて水に戻しておきます。
- 2、さといも、人参は小口に切りそろえ戻したきくらげも適当な大きさにちぎり、
糸こんにゃく3センチ位に切りぜんぶまとめて湯がいておきます。
- 3、2の野菜は湯がいたあとよく洗います。(洗うとあくがとれます)
鍋に移しかつおダシ汁を張り、戻した貝柱と戻し汁も加え火にかけます。
- 4、煮立ったら、豆麩を入れもうひと煮立ちし、火を止めます。
器に盛り青みををのせて完成です。

基本のエゴマ味噌ダレをつかった料理

❁ エゴマ味噌を作り、いろんな料理に使ってみよう。 ❁

《 基本のエゴマ味噌 》

材料 : すったエゴマ 200 g、味噌 500 g、砂糖 350 g、酒 50 C C
上記の材料を鍋に入れて中火で練り上げます。

《 かんぷら田楽 》

材料 : 5人前 ジャガイモ小 15個、揚げ油、エゴマ味噌

- 1、ジャガイモは洗い、蒸し器で20分くらい蒸し揚げておきます
- 2、てんぷら鍋に油を入れて火にかけ、ジャガイモを素揚げします。
- 3、揚げたジャガイモを器に盛りエゴマ味噌をかけます。



《えごまと豆腐の秋野菜の和え物》

材料 : 5人前 木綿豆腐1、えごま味噌50g、練りゴマ少々、マヨネーズ酢、醤油、蒸しジャガイモ2個、人参2等分、きくらげ、茹でインゲン2本、ぶなしめじ1P

- 1、豆腐は湯がいて水を切り冷ます。
- 2、スピードカッターにさめた豆腐、えごま味噌、練りゴマ、マヨネーズを入れてどろどろにします。味見をして醤油、酢、塩で整えます。
- 3、ぶなしめじ、人参、インゲンは茹でて冷ましておきます。戻したきくらげも薄い下味をつけます。蒸したジャガイモの皮をむき適当に切り、他の野菜とともにエゴマ味噌とあえます。



《 簡単きのご飯 》

材料 : 5人前 米5合、油揚げ1枚、ぶなしめじ、まいたけ、醤油、人参千切り50g、ぎんなん20個、だし汁

- 1、米はといておきます。
- 2、油揚げは細く刻み、人参の千切り、ほぐしたきのことともに醤油、酒をまぶしておきます。
- 3、炊飯器に米を入れて上記の材料を上のにのせ、ダシ汁を針ます。好みに塩分を調整したきあげます。



《 会津地鶏の香味焼きエゴマソースがけ 》

- 1、会津地鶏の胸肉は、2等分し塩、胡椒をしてしばらくおきます。
- 2、冷たいフライパンにオリーブオイルを敷き、ニンニクスライスと共に鶏肉を入れ、火にかけます。白ワインを振り入れて蒸し焼きにします。
- 3、エゴマ味噌に醤油とマヨネーズを入れてソースをつくります。蒸し鶏を切り分け盛り付けたあとソースをかけて出来上がりです。



《 会津地鶏のカルパッチョ 》

材料 : 5人前 会津地鶏ささみ10本、

エゴマソース(みりん大1、醤油大1、酢大1、エゴマ油少々)

1、地鶏のささみはお湯でさっと霜降りにし、水分をふきとる。

2、野菜サラダの上に形よく並べエゴマソースをかけて出来上がりです。

