



青年部
中村 勉

【日本料理 魚月】

〒104-0045 中央区築地4-7-5 築地KYビル地下1階
TEL.03-5565-0888

交通: 東京メトロ日比谷線「築地」駅 2番出口から徒歩3分
都営大江戸線「築地市場」駅 A1番出口から徒歩5分
都営浅草線「東銀座」駅 6番出口から徒歩5分
東京メトロ有楽町線「新富町」駅 4番出口から徒歩10分

【酒粕】

今回酒粕で試作を何品も作るにあたって、酒粕を使う事で味が美味しくなり、最高の万能調味料だと思っています。

【大豆ミート】

今回は大豆ミートのもどした地で御椀にしましたが、糲薯を大豆ミートで挟んで揚げたり煮たり、いろいろな用途で使えることが分かり、日本料理でも十分に生かせると思います。

揚物

酒粕揚げ出し豆腐

(四人前)

酒粕	……………	一六〇㍺
葛粉	……………	六〇㍺
当り胡麻	……………	一〇〇㍺
豆乳	……………	五四〇cc
秋鮭	……………	一〇〇㍺
イクラ	……………	二〇㍺
大根卸し	……………	八〇㍺
甘長唐辛子	……………	四本
浅葱	……………	適量
生姜	……………	適量
生海苔	……………	適量
カタイフ	……………	適量

(原七五〇円/所三〇分/作一人)



揚物

- ① 酒粕、葛粉、当り胡麻、豆乳を鍋に入れて練る。
- ② 秋鮭は、庖丁して塩をあて、粕床に十二時間漬ける。
- ③ 酒粕豆腐を好みに庖丁し、カタイフを付けて揚げる。
- ④ 鮭粕漬に片栗粉を付けて揚げる。
- ⑤ 揚げたら好みに盛り、甘長唐辛子、イクラ、生海苔、浅葱、生姜を盛り、煮卸しを掛けて供する。

御 椀

蓮根饅頭 大豆出汁仕立



御椀

(四人前)

大豆ミート	四〇g
蓮根	一〇〇g
大和芋	五〇g
片栗粉	適量
芽葱	適量
生姜	適量
(原五三円/所二〇分/作一人)		

① 大豆ミートを八〇℃の湯に二〇分浸し、もどいたら濾し、もどし地は吸地とする。

② 蓮根、大和芋は揃り卸し、もどした大豆ミートを庖丁して合わせ、片栗粉、塩を加えて味を調え、好みの大きさにし、揚げる。

③ 揚げた蓮根饅頭を油抜きし、椀に盛り、芽葱、生姜を添えて大豆出汁を張る。

揚物

酒粕揚げ出し豆腐

若い時に胡麻豆腐を初めて食べた時の印象が心に残っていて、それをきっかけに考案しました。当時食べたのは冷たい胡麻豆腐でしたが、口に入れた瞬間に胡麻の風味がふわっと広がって、コシがあつて美味しかったです。今回は温かい方がより酒粕の香りや風味が引き立つと思ひ、揚げ出しとしました。火を入れる事で酒臭さが優しくなり、味にコクが出たように思います。酒粕は含まれるアルコール分も気になりますが、お酒が得意でない方、お子さんなどに提供する事を考え、しっかりと加熱してアルコール分が飛ぶようにしています。また、酒粕の量を減らしたり、加熱時間を長くして調整出来ればと思つてい

ます。他のアレンジとして酒粕チーズ寄せはコクが増して美味しかったですし、酒粕茶碗蒸しも風味が引き立つて美味しかったです。酒粕は食べる事でがん細胞を殺すNK細胞を活性化させて、免疫力を高められるそうです。

御椀

蓮根饅頭

大豆出汁仕立

ベジタリアンやビーガンのお客様が月に二、三組は店にいらつしゃつて、料理のご要望をいただく事があるので、今のうちに大豆ミートを使った料理に対応出来るといいなと思ひ、考案しました。大豆ミートは豆の香りを抑えて使う方が多いかもしれませんが、今回は大豆の豊かな香りを残して、もどした地をそのまま椀出汁として使いました。私の場合、八〇℃の湯だけでもどしましたが、塩麹を使つてもどすと、もどす時間が短くなつて大豆臭さもかなり抜けました。そして、大豆ミートは味が入りやすいと感じました。もどし過ぎると、柔らかくなつて崩れやすくなるので、もどし加減に注意が必要だと思ひます。玄米入りの大豆ミートなので、大豆の香りに米の香ばしさが加わつていると思ひます。御椀以外だと、フィレタイプで海老糲薯を挟み揚げしたら美味しかったですし、ミンチタイプで白和えにしたのも美味しかったです。