

〈第三六四回〉

『日本料理研究会 本部講習会』開催  
講師は本会 内藤浩之理事長

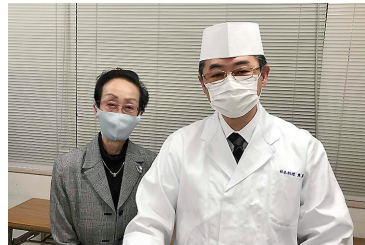
令和三年二月三日 水曜日、(公社)日本料理研究会研修室にて日本料理本部講習会が行われ、内藤浩之理事長(築地 日本料理 魚月 勤務)が、コロナ禍で大変な時期に「春を彩る一品料理」と題し、九品を無観客のネット配信にて講習をして頂きました。

当日は無観客のネット配信となりましたが、猷立名をお客様目線で分かりやすくしたり、鯛のアラの身をほぐし掃り身を挟むなど無駄なく使用する事、コロナ禍の今、やらなくてはならない事を教えて頂き勉強になりました。

基本の料理技法に加え新しい技法を取り入れ、春を感じさせる盛り付けと器等、丁寧な説明をして頂き大変勉強になる講習会となりました。



(左から)中村 勉さん、内藤浩之理事長、左右田健作さん



春を彩る一品料理

小鉢

長芋素麺 陸蓮根

こごみ 卵黄ポン酢

煎り玉 山葵酢

水蛸木の芽和え

蒟蒻 野蒜

吸盤煎餅 木の芽

鮎魚女桜蒸し

雲丹 姫皮 道明寺粉

花弁百合根 桜葉

東坡胡麻豆腐

白魚

桜花フラワー 胡麻ダレ

鯛皮挟み焼

金平搾菜 酢取り防風

●長芋素麺は、長芋の皮を剥き、アク止めし、スライスしてから細切りとし、昆布メにします。

陸蓮根は、塩播りして種を取り、茹でて八方出汁に浸け、刃叩きとします。

こごみは、掃除して茹で、八方出汁に浸けます。

卵黄ポン酢は、卵黄を生のままポン酢に一日ほど浸けます。

山葵酢は、土佐ポン酢に山葵を溶き、先の長芋素麺に掛けます。

水蛸木の芽和えは、水蛸の皮を剥き、骨切り包丁の要領で包丁目を入れ、二二〇℃の油で油霜し、冷水に落とします。

蒟蒻は、蒟蒻粉を使い、自家製の物を作り、水蛸同様に包丁目を入れ、八方炊きとします。

野蒜は掃除して茹で、八方出汁に浸けます。

吸盤煎餅は、吸盤を昆布出汁に濃口醤油を入れて茹で、岡上げした後、輪切りとし、片栗粉を付けて揚げます。

木の芽、青寄をよく当たり、玉味噌と合わせて木の芽味噌を作り、先の水蛸、蒟蒻、野蒜を和えます。

鮎魚女桜蒸しは、鮎魚女を二枚切りとし、薄塩をして雲丹を包みます。

道明寺粉は、昆布出汁に二割の酒を合わせて塩で味を調え、薄ピンク色に色付けし、半日ほど浸して戻し、蒸し上げます。

姫皮は細切りにし、八方炊きとし



小鉢



ます。

鮎魚女の上に道明寺、姫皮を乗せ、塩抜きした桜葉で包み、蒸します。

花卉百合根は、百合根を花卉に剥き、薄蜜で合ませます。

東坡胡麻豆腐は、昆布出汁にペースト状にした胡麻、吉野葛を合わせて漉し、三〇分ほど練り、酒を加えて二〇分練り、砂糖、塩で味を調え、固めの胡麻豆腐を作ります。

棒麩を挿りおろし、先の胡麻豆腐にまぶし、揚げます。

白魚は、薄めの塩水に二〇分浸し、青海苔を付けて揚げます。

桜花フラワーは、桜花の塩を洗い落とし、水気を取って電子レンジで乾燥させます。

胡麻ダレは、合わせ調味料に当り胡麻、磨き胡麻を合わせ、ミキサーにかけて後、鍋にて火を入れます。

鯛皮挟み焼は、鯛皮を茹でて水気を取り、広げて片栗粉を打ちます。鯛アラを茹でてほぐし身とします。刺身、焼物で出た手くずを良く当たり、挿り身とします。

牛蒡は、霰に切つて旨煮とし、芹は

茹で、生姜は微塵切りにします。

鯛挿り身、ほぐし身を合わせ、塩、白醤油で味を調え、先の牛蒡、芹、生姜を混ぜ、鯛皮で挟んで蒸します。フライパンに胡麻油を引き、鯛に少々塩を振って焼目を付け、上にレモン汁を絞ります。

金平搾菜は、搾菜の丸の浅漬を繊切りし、塩分を少々抜いた後、

胡麻油に鷹の爪を加えて炒め、濃口醤油少々、切り胡麻で仕上げます。

## 焼物

筍西京焼

姫栄螺山吹和え

車海老 豌豆

黍 編笠かぶら 杏子

眼張塩麴焼

蚕豆粥煮

花茗荷 酢橘

筍西京焼は、筍を丸のまま米糠、鷹の爪を入れて茹で、岡上げにします。皮付きで包丁し、西京粒味噌に、二割の麴を合わせて一日漬け、

焼き上がりに諸味醤油をひと刷毛塗ります。



焼物



● 姫栄螺山吹和えは、姫栄螺を霜降りし、濃口醤油、赤酒で炊き上げます。  
 車海老は、塩茹でします。豌豆は、色良く茹で、ペースト状にし、先の姫栄螺、車海老を和え、殻に戻し、素揚げした黍を散らします。編笠かぶらは、蕪を丸のままスライスし、湯にくぐらせて水気を取

● 桜鯛蟹巻揚は鯛を姿で三枚におろし、観音開きとし、皮目を内側にして蟹を巻き、細かく砕いた桜海老を付け、揚げます。  
 ● 子持若布土佐揚は子持若布を塩抜きし、旨出汁に二日浸け、糸がきをまぶして揚げます。

## 揚物

桜鯛蟹巻揚  
 子持若布土佐揚  
 穂の芽 垂れ花素麺  
 ライム 桜塩

り、甘酢に漬けます。後、蜜煮した杏子を包みます。  
 ● 眼張塩麹焼は、眼張を三枚におろし、塩麹を全体にまぶすように塗り付け、二時間常温で馴染ませた後、ペーパータオルなど塩麹を拭い、遠火で焼きます。  
 ● 蚕豆粥煮はペースト状にしたお粥を塩、淡口醤油で味を調え、皮を剥いた蚕豆を入れ、火が通ったら手早く冷やします。  
 ● 花若荷は、茗荷の外側二、三枚を酢取りにし、芋寿司を芯にして包みます。

● 穂の芽は黄身揚とします。  
 ● 垂れ素麺は、白滝素麺に薄ピンクの天衣を散らして扇に揚げ、鍋の縁を使つて反らせて垂れ型に揚げます。  
 ● 桜塩は、塩漬花卉、葉を鍋に入れ、荒塩を足して水をヒタヒタにし、火にかけて桜の香りが付いたら葉は取り除き、煎り塩とし、当り鉢で当たります。



揚物



煮物

● 地蛤潮煮は蛤を水に昆布を差し、火にかけて、口が開いたら岡上げし、濾して出汁を取ります。  
 ● 大星、雲丹は薄塩し、葛叩きとする。  
 ● 春大根は、筒型に包丁し、米研ぎ汁で茹で、水に落とした後、もう一度湯をし、水に晒します。濃いめの昆布出汁に塩、白醤油少々で味を調え、大根を炊きます。  
 ● 生若布は、ペースト状にし、蛤出汁でのばし、塩で味を調えます。  
 ● 花卉独活は、独活を花卉に剥き、色付けしてスライスします。  
 ● 蛤出汁を、塩、淡口醤油で味を調え、蛤、大星、雲丹を手早く炊き、大根に盛り、若布を敷いて蛤出汁をたっぷり張り、花卉独活を散らします。

## 煮物

地蛤潮煮  
 大星 雲丹 春大根  
 若布 花卉独活  
 木の芽

小鉢(四人前)

- 長芋素麺
  - 長芋……………二〇〇グラム
  - 陸蓮根……………四本
  - こごみ……………四本
  - 卵黄ポン酢……………四個
  - 卵黄(SS)……………四個
  - 煎り玉……………一〇グラム
  - (原五二〇円 所三〇分 作一人)
- 水蛸木の芽和え
  - 水蛸……………二〇〇グラム
  - 蒟蒻……………八〇グラム
  - 野蒜……………四本
  - 木の芽……………五グラム
  - 玉味噌……………八〇グラム
  - 蓮芋……………四〇グラム
- 〈玉味噌〉
  - 西京白こし味噌ニキログラム
  - 酒……………二三五cc
  - 砂糖……………二五〇グラム
  - 味噌……………四五〇cc
  - 卵黄……………一〇個
  - (原九七〇円 所五〇分 作一人)
- 鮎魚女桜蒸し
  - 鮎魚女……………二〇〇グラム
  - 雲丹……………二二グラム

道明寺粉……………三〇グラム

- 東坡胡麻豆腐
  - 胡麻豆腐……………二四〇グラム
  - 白魚……………四〇グラム
  - 桜花フラワー……………四個
  - 桜花……………一五グラム
  - 青海苔……………一五グラム
  - (原四二〇円 所五〇分 作一人)
- 鯛皮挟み焼
  - 鯛アラ(ほぐし身)……………八〇グラム
  - 鯛播り身手くず……………二〇グラム
  - 牛蒡……………二〇グラム
  - 生姜……………一〇グラム
  - 芹……………一五グラム
  - 金平搾菜……………四〇グラム
  - 搾菜……………四〇グラム
  - 酢取り防風……………四本
  - 軸防風……………四本
  - (原五四〇円 所四〇分 作一人)
- 筍西京焼
  - 筍……………二本
  - 姫栄螺山吹和え……………四個
  - 車海老(二〇グラム)……………二本
  - 豌豆……………二〇グラム
  - 黍……………一〇グラム
  - 編笠かぶら……………一個
  - 蕪……………一個
  - 干杏子……………二個
  - (原一、四八〇円 所三〇分 作一人)
- 眼張塩麴焼
  - 眼張……………二本
  - 塩麴……………二二〇グラム
  - 蚕豆粥煮……………八粒
  - 蚕豆……………一〇〇グラム
  - お粥……………四個
  - 花茗荷……………二個
  - 茗荷子……………四個
  - 酢橘……………二個
  - (原二、〇四〇円 所六〇分 作一人)

焼物(四人前)

- 揚物(四人前)
  - 桜鯛蟹巻揚……………四枚
  - 小鯛(二三〇グラム)……………四枚
- 煮物(四人前)
  - 地蛤潮煮……………四個
  - 大星……………四〇グラム
  - 雲丹……………二〇グラム
  - 春大根……………一本
  - 若布ベスト……………四〇グラム
  - 花弁独活……………一/四本
  - 独活……………一/四本
  - 木の芽……………一二枚
  - (原二、六八〇円 所四五分 作一人)

蟹棒肉……………八本

- 垂れ花素麺
  - 素麺……………二束
  - ライム……………一個
  - 桜塩……………一〇グラム
  - 桜花塩漬……………一〇グラム
  - 荒塩……………一〇グラム
  - 桜葉……………一枚
  - (原三、二六〇円 所六〇分 作一人)
- 子持若布土佐揚
  - 子持若布……………一〇〇グラム
  - 穂の芽……………四本
- 子持若布土佐揚
  - 子持若布……………一〇〇グラム
  - 穂の芽……………四本
- 子持若布土佐揚
  - 子持若布……………一〇〇グラム
  - 穂の芽……………四本