



総料理長 小山

根菜類を煮る時は、あくをぬくため必ず下茹でをしますが、筑前煮は油であくをとばします。さらに、炒めることで表面がしまり、煮くずれしにくくなると同時に旨味もプラスされるんですよ。

いただきます!



● 筑前煮



材料 [3~4人分]

鶏もも肉……………1枚
こんにゃく……………1/2枚
ごぼう……………1本
れんこん……………小1節
里芋……………5~6個
人参……………小1本
生椎茸……………4~5枚
いんげん
菜の花

調味料

かつおだし……………600cc
酒……………80cc
砂糖……………45g
濃口醤油……………60cc
みりん……………15cc
サラダ油……………適量

作り方

1 こんにゃくはスプーンでちぎり水に入れ、10分くらい沸騰したお湯で茹でて石灰分を抜く。ざるにあけて水気を切る。

ここが POINT 包丁で切ると味がしみにくくなるので注意! また、ざるにあげたらそのままおいておきましょう。水で洗い直す必要はありません。

2 材料を切る。

- 鶏もも肉…食べやすい大きさに切る。
- ごぼう、れんこん…乱切りにし、酢水につける。
- 里芋…厚めに皮をむき、水にさらす。
- 人参…やや大きめの乱切りにする。
- 生椎茸…軸をとって、飾り包丁を入れる。

3 鍋に油を入れて、鶏もも肉を入れ、椎茸以外で堅いものから順に加えて炒める。半分程火が通るまで中火で5分くらい炒める。

ここが POINT 鍋にくっつきやすい時は、木べらやしゃもじを使うといいですよ。

4 椎茸を加え、だし汁を入れる。

ここが POINT 材料がひたひたにかぶる程度の量が目安です。

5 強火にし沸騰してきたら、あくとともに油をすくい取る。

6 酒を入れ、再度沸騰してきたら砂糖を加える。甘みが全体にまわるまで中火でぐつぐつと5分程度煮る。この段階でもあくが出てくるので、こまめに取りましょう。

7 濃口醤油を入れ、中火のまま沸騰している状態を保ちながらどんどん汁気をとばす。

8 汁気がなくなったら最後にみりんを加え、全体に照りがついたら出来上がり。いんげんや菜の花を盛り付けると、彩りが良くなります。

ここが POINT 汁気がなくなると焦げやすくなります。鍋を揺すりながら混ぜ、みりんが全体にいきわたるようにしましょう。

● めばるの煮つけ



材料

めばる……………3匹
蒟……………1本
生姜……………適量

調味料

かつおだし……………300cc
酒……………300cc
みりん……………100cc
薄口醤油……………60cc
濃口醤油……………40cc

別名、^{めばる}香告げ魚と呼ばれるめばる。旬の魚をおいしくいただきますよ。

作り方

1 蒟は、熱湯に塩少々を加えさっと茹でる。冷水にとり皮をむき、5cm程度に切ってそろえておく。

2 めばるはうろこ、えら、内臓を除き、丁寧に水洗いをする。中骨のあたりまで2か所ぐらい切り込みを入れる。

3 生姜は針生姜にして、水につけておく。

4 鍋にだし汁、酒、薄口醤油、濃口醤油、みりんを入れ、煮立てる。

5 めばるを1匹入れ、煮立ったらまた1匹という具合に、煮汁の温度を保ちながら入れていく。

ここが POINT 弱火で煮ると臭みが出てしまうので、やや強めの中火で煮ること。魚をまとめて入れると、煮汁の温度が急激に下がり、魚どうしがくっついてしまうので注意! 煮汁が煮立っていることを確認しながら1匹ずつ入れましょう。

6 魚を全部入れ、煮立ったらあくをすくい取りながら、やや強めの中火でぐつぐつ煮る。

7 クッキングペーパーで落し蓋をし、煮つめていく。

8 途中数回煮汁をかけながら、煮汁がある程度なくなるまで、煮つめる。煮あがる直前に蒟を加え、蒟が温まったら出来上がり。