

実食！

野菜と天ぷらの旨味が口の中で優しく溶け合い、食べ応えも十分。彩りが良くおもてなしにもぴったり！



プロ直伝！ 一味違う鍋&ドリンクレシピ

TJ読者ハガキでも人気が高かったのは鍋。いつもの家鍋をプロのレシピで、さらに美味しく食べてみませんか？ ひと手間加えた、カクテル&ドリンクレシピも伝授しちゃいます。

LET'S PARTY!

淡雪のように
とろける旨味

ゆきぐになべ 雪国鍋

毎年、『総合カレッジSEO』の仕事をはじめに食べられている「雪国鍋」。毎年、これを食べるのを楽しみにしているスタッフが多い人気の鍋を教えてくださいました。

<材料4人前>

白身魚 120g
てんぷら衣 1/2カップ
黒ゴマ 大さじ2
モチ 4個
揚げ油 適宜
ハクサイ 4枚
ニンジン 60g
ホウレンソウ 1/2束
ネギ 1本
ミツバ 1/2束
ダイコン 150g
卵 2個

出し汁 4カップ

A
塩 小さじ1
うすくち醤油 大さじ2
醤油 大さじ2
みりん 少々

<作り方>

- ①天ぷらの衣を作り、黒ゴマを混ぜる。
- ②白身魚は一口大にそぎ切りし、衣をつけて揚げる。
- ③モチは一口大に切り、素揚げする。
- ④ハクサイ、ニンジン、ホウレンソウは下茹でしておく。
- ⑤ハクサイは茹でたてのうちに塩をし、水気を切ってまきすの上に並べ、ホウレンソウと細長く切ったニンジン芯にして巻き、小口から4cmの長さに切る。
- ⑥ネギは4〜5cmの長さに切る。
- ⑦ダイコンをおろす。ミツバは3cmの長さに切り、卵は溶きほぐしておく。
- ⑧土鍋にだし汁を煮立て、Aを加える。さらに、大根おろしと具を加え、しばらく煮る。
- ⑨ミツバを散らし、卵を流し入れて半熟状に仕上げる。



雪をイメージしたダイコンおろしのさっぱり感と油で揚げたモチ、白身魚のコクが食欲をそそります。



瀬尾三礼先生

総合カレッジSEO・SEOクッキングスクール

砺波と富山(富山市中央通り1-1-11 エルフ富山2F)で、家庭料理の基本から和洋中の本格料理、パンやお菓子まで幅広いジャンルの教室を開催。

砺波本校

〒935-0121 砺波市春日町2-17 ☎ 0763-32-1371
http://www.seo-school.com



カクテル



＜サングリア＞

【材料】4人分
オレンジ 1/2個
リンゴ 1/4個
レモン汁 少々
グラニュー糖 大さじ3
赤ワイン カップ2
氷 適量

【作り方】

- ①オレンジとリンゴは、それぞれ1cm厚の薄切りにする。
- ②デカンタに①のフルーツ、グラニュー糖、赤ワイン、氷を入れてよく混ぜ、グラスに注ぐ。

瀬尾先生に、とっておきのカクテル&あったかドリンクレシピも教えてくださいました。

アルコールが苦手な人も美味しく飲めるフルーティなワイン「サングリア」。そして、全くお酒が飲めない人も美味しく、楽しく過ごせる「オレンジチャイ」と「ジンジャーハニーレモネード」の作り方を瀬尾先生に教えてくださいました。

3種のおじわい
“上湯豆腐”

上湯豆腐

氷見の老舗豆腐屋「さかのや」5代目店主が考案したのが、豆腐・豆乳をおいしく使ったワンランク上の湯豆腐「上湯豆腐」。



<鍋の材料2~3人前>

- | | | | |
|------|----|-------|-----|
| 手羽元 | 6本 | 菊菜 | 1束 |
| 絹豆腐 | 1丁 | 白ネギ | 2本 |
| 木綿豆腐 | 1丁 | しょうが | 少々 |
| 白菜 | 半玉 | 人参 | 少々 |
| 鶏もも肉 | 2枚 | とろろ昆布 | お好み |

実食！

豆腐ってこんなに美味しかったっけ？と今までの豆腐概念を覆す旨さでした。最後のシメまで、3段階で感動する大人の鍋でした。これが家で食べられたら…。

3

最後は、だしに豆乳とうどんを投入してシメ。氷見うどんを使うと、おぼろげな豆乳がよくまとわりついて美味。

<シメの材料2~3人前>

- 氷見うどん 2~3人前
豆乳 300~500ml(適量)※予約制
醤油 みりん (味を見ながら適量)



1

第一段階は、だしの効いたスープで味わう、ワンランク上の湯豆腐。まずはボン酢を付けずに、豆腐そのままの味を楽しむ。

鍋に一工夫



市販のボン酢に糖筋、ユズ昆布(よく拭く)煮切った酒、みりんを入れ、一日馴染ませたオリジナルボン酢。ユズの他柑橘類はなんでもOK。鍋の味わいがぐっと本格派に。

<食べ方>

- ①ポコポコッと温まったタイミング(重要)で湯豆腐として食べる。(写真1)
- ②野菜、鶏肉を入れ、普通の鍋として食べる。(写真2)
- ③豆乳を入れ、だしの味を醤油・みりん調整し、うどんを入れて豆乳鍋としてシメ。たっぷり味わおう。(写真3)

<作り方>

- ①手羽元に熱湯をかけ、水に入れ血などの汚れを取る。
- ②土鍋にその手羽元、だし、酒を入れ火にかけ、アクをとりながら弱火で煮込む。
- ③鶏もも肉は掃除した後、フライパンで皮だけを強火で焼き、少し冷まして食べやすい大きさに切る。
- ④野菜類を食べやすい大きさに切る。
- ⑤(②)のだしに淡口醤油、塩で少し濃いお吸い物程度の味をつけ6等分した絹豆腐を入れる。

2

第二段階は、野菜や鶏肉などを入れた寄せ鍋風。豆腐は少し煮込んでも美味しい。木綿豆腐や焼き豆腐を使用したい。



いい豆腐を使うと本当に鍋の味わいが変わります。ぜひ豆腐屋さんの豆腐・豆乳を使ってみてください。



店主 稲石 健さん

さかのや 坂津豆腐店(さかつとうふてん)



氷見で5代続く老舗豆腐店。京都に生まれ、料理人をしていたご主人と豆腐屋で育った奥さんの丹精こめて作った豆腐が購入できる。

- ☎ 氷見市本町9-4 ☎ 0766-72-0575
🕒 10:00~16:00 📅 日曜 📍 2台
🌐 <http://www.toyama-smenet.or.jp/~tohfusaganoya.html>

7

ドリンク

Let's ホームパーティー!



ジンジャー ハニーレモネード

- 【材料】1人分
ショウガ汁 小さじ1/3
ハチミツ 小さじ2
お湯 180cc
レモン汁 小さじ1
レモンの輪切り 1枚

【作り方】

- ①ショウガをすりおろしてカップに入れる。さらにハチミツを加え、お湯を注ぐ。
- ②①にレモンを絞り、輪切りしたレモンを浮かべる。

ドリンク



オレンジチャイ

- 【材料】1人分
水 75cc
紅茶 小さじ1(ティーパックの場合は1袋)
牛乳 100cc
オレンジマーマレード 大さじ1
シナモン 少々
カルダモン(あれば) 少々

【作り方】

- ①鍋に水と紅茶を入れて沸かし、2~3分ほど煮出す。
- ②牛乳、オレンジマーマレード、シナモン、カルダモンを入れ、1~2分ほど軽く煮たら茶こしてカップに注ぐ。