

夏のおもてなし料理

暑くなってくるとお料理するのも億劫になりますが、旬の季節の食材を使用し、暑さを乗り切る涼やかな料理を、楽しみ味わいましょう。

【本日の献立】

1. 鮎の田楽 2. 冷やし鉢 3. 竹ようかん2種 (他に白飯を炊き、塩にぎり)

【レシピ】

◎鮎の田楽

【材料】 5人分

鮎	5尾	
水	1C	
	塩	小2
アスパラガス	5本	
A	赤味噌	50g
	砂糖	20g
	卵黄	1/3個
	出し汁	20ml
	酒	20ml
楊枝		

【作り方】

- ①鮎はうろこを落とし、背びれの上下に包丁を入れて開き、中骨と内臓を取り除く。
- ②①を塩水に10分程つけ、水気をふき取る。
- ③グリーンアスパラは根元とハカマを除き、長さを半分に切る。
- ④鍋にAの材料を入れてよく混ぜ、中火にかけて2/3量になる迄練り合わせる。
- ⑤鮎の腹に④の味噌を詰め、③を入れ、鮎を折り曲げて尾を頭に重ね、楊枝で止める。
- ⑥200℃のオーブンで約10分焦げ色がつく迄焼く。
- ⑦楊枝を外してお皿に盛り付ける。

◎冷やし鉢 (そうめんの寒天寄せ)

【材料】 5人分

寒天	1本	
	水	4C
	みりん	大1
	白醤油	大1
三輪そうめん	3束	
海老	5匹	
干椎茸	4枚	
	戻し汁	1C
	砂糖	大1.5
濃口醤油	大1	
出し汁	200ml	
	濃口醤油	40ml
	みりん	40ml
三つ葉	1/3束	
うずら卵	3個	
山葵	適量	
糸、氷		

【作り方】

- ①寒天は水で戻し、固く絞って細かくちぎり、鍋に水と共に入れて煮溶かし、みりん・白醤油を加え、少し煮詰めて漉す。
- ②そうめんはたっぷりの湯で茹でて水にさらし、ザルにあげる。
- ③海老は背ワタを除き、塩茹でて殻をむき、縦半分にそぐ。
- ④干椎茸は戻して千切りし、戻し汁・砂糖・醤油で甘辛く煮る。
- ⑤三つ葉は青茹でにし、軸を3cm長さに切る。
- ⑥うずら卵を固茹でにし、殻をむき、糸で横半分に切る。
- ⑦鍋に出し汁5・濃口醤油1・みりん1の割で合わせ、一煮立ちさせて冷やす。
- ⑧丸型の器に寒天液少量を入れ、うずら卵を中心に裏返して入れ、まわりに海老・三つ葉・椎茸を盛り、そうめんを半量の寒天液の中を通して盛り込み、残りの寒天液をかけて冷やし固める。
- ⑨深目の器にそうめんを取り出して盛り、かけ汁を張り、山葵を添える。

◎竹ようかん〈その1〉

【材料】 寒天1本分 (6~7本分)

寒天	1本 (8g)
黒砂糖	100g
水	3C
塩	少々
青竹	6~7本

【作り方】

- ①寒天は小さくちぎり、水につけておく。
- ②①を火にかけて寒天が溶けたら砂糖を加え混ぜ、砂糖が溶けたら塩を加え、裏ごし器を通す。
- ③青竹の中に流し込み、冷して固める。
- ④食べる時は竹の底にきり・アイスピックやせんまいとおし等で穴をあけ、上の部分を吸って食べる。

◎竹ようかん〈その2〉

【材料】 寒天1本分 (12本分)

寒天	1本 (8g)
こしあん	500g
塩	少々
水	4C
青竹	12本

【作り方】

- ① 寒天は洗って小さくちぎり、水につけておく。
- ② ①の寒天をよくしぼって水を加え、煮とかし、裏ごし器を通す
- ③ ②にこしあんを加え、一煮立ちさせ、塩ひとつまみを加えて10分程煮込む。
- ④ ③粗熱をとってから青竹の中に流し込んで、冷やし固める。

【メモ】

- ・竹ようかん用の竹は、直径2cm×長さ15cm位のものを準備する。予め内部の薄い膜を洗い落としておく。
- ・青竹が青々して美しい7・8月頃が旬の食べ物で、冷やして食べるとおいしい。
- ・青竹を洗った後冷凍しておく、青さも保てるし、寒天液が早く固まる。
- ・今はこしあんで作るのが一般的であるが、60年ぐらい前は黒砂糖で作るのがふつうであった。その頃は、10月10日頃までに取り入れを済ませ、10月下旬が運動会だったが、運動会の時にみんな黒砂糖の竹ようかんを持って行った。昔懐かしい味で、今かえって黒砂糖を使うとあっさりして美味しいとのことで、好まれるようになっている。

