



# タイの有馬焼き

材料(8人分)

焼きだれ		有馬山椒	大さじ2
タイ	8切れ	濃口醤油	大さじ3
	A	味醂	大さじ3
		酒	大さじ3
		砂糖	適宜(好み)
		煮切り味醂	適量
		サラダ油	



- ① Aを合わせる。
- ② 有馬山椒を包丁で細かく切り、①に混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱する。タイを入れて焼き、焼き色をつける。  
火が通ったら②のタレを入れて弱火でからめるように煮つめる。取り出して冷ます。
- ④ 冷めたら煮切り味醂をハケで塗る。





# クワイはさみ揚げ



材料(8人分)

クワイ	8個	〔薄力粉 卵白 みじん粉 塩	適宜
小海老	70g		
塩	少々		
食紅	適宜		
揚げ油			



- ① クワイは皮をむき、芽を軽く切り取る。
- ② 小海老は皮をむいてみじんに切る。包丁でつぶす。  
塩、食紅で調味し、色づける。
- ③ クワイはたて4つに切る。(切った後は形をもとに戻しておく) くわいの切り口に薄力粉をつけ、②をはさむ。(1個で2個作る) 揚げ油で揚げる。
- ④ 海老の部分に薄力粉、卵白、みじん粉をつけて再度揚げる。  
みじん粉の部分のみ油で揚げる。全体に塩をふる。



# ほうれん草のがぜつ

材料（8人分）

焼き穴子	2尾
法蓮草	300g
菊花（戻し）	適宜
スダチ	2個

A

塩	少々
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1&1/2
出し汁	大さじ3



- ① 穴子は縦2つに切って5mm幅に切る。
- ② 法蓮草は塩茹でする。水気をきり3cm長さに切る。
- ③ Aを合わせて法蓮草をつける。
- ④ 穴子、菊花、スダチの絞り汁を加えて混ぜ、器に盛る。





# カタクチイワシ伊達巻き

材料（8人分）



A

白身魚のすり身	50g	カタクチイワシ	好みの量
出し汁	50cc		
玉子	3個		
砂糖	大さじ1		
塩	小さじ1/3		
酒	大さじ3		

- ① Aをミキサーに入れ混ぜ合わせる。
- ② バットにホイルを敷いて流す。カタクチイワシを散らす。
- ③ 蒸し器に入れ、初め強火で3分程蒸し、後、火を弱めて10分程蒸す。
- ④ オーブンで上部を焼いて軽く焦げ目をつける。
- ⑤ 軽く切れ目を入れる。
- ⑥ まきすで巻いて冷ます。
- ⑦ 8切れに切る。



## 材料(4人分)

# 黒豆

黒豆	250g
水	1,500cc
重曹	小さじ1
古釘	適宜

A	
水	1,000cc
上白糖	150g

B	
上白糖	200g
塩	少々
濃口しょうゆ	大さじ2



- ① 黒豆は重曹，古釘とともに水 1,500cc に漬けて一晩おく。
- ② 柔らかくなるまで（約 2～3 時間）茹でる。（水が少なくなったら湯を補う）
- ③ 火を止めてそのまま冷ます。
- ④ 茹で汁を捨てて豆をきれいに洗う。（古釘は捨てる）
- ⑤ A に豆を入れて 10 分程煮てそのまま冷ます。
- ⑥ ⑤ に B を入れ、沸騰したら火を止めそのまま冷ます。  
（冷蔵庫で 1 週間もちます）  
（茹で汁を捨てることにより、さっぱりした豆が出来上がります）





# ごまめ

材料 (4 人分)

ごまめ	35g
A { 濃口しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大 1&3/4
酒	少々
けしの実	適宜



- ① ごまめは低温のオーブンなどで乾燥させる。  
(ぼきっと折れるまでが目安)
- ② Aを沸騰させ、ごまめを入れる
- ③ 全体を混ぜ合わせてバットに広げ、けしの実をふる。





# 海老うま煮

材料(4人分)

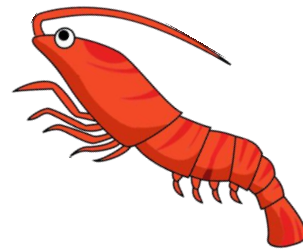
有頭海老(15cm)

4尾

出し汁	200cc
酒	100cc
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1&1/3
塩	小さじ1/4



- ① 海老は頭先を切り、背ワタを取り、つまようじで丸く止める。
- ② 沸騰したお湯で軽く(10秒程度)茹でる。
- ③ Aをしっかりと沸かし、海老を入れて強火で3分間煮る。
- ④ 火を止め、そのまま冷ます。





# 鴨ロース煮

材料(4人分)

鴨ロース肉 1枚  
サラダ油 適宜

A

酒 大さじ5  
赤酒 大さじ3

(ない場合みりんで代用可)

濃口しょうゆ 大さじ3  
砂糖 大さじ1  
たまりしょうゆ 適宜

コーンスターチ 適宜  
水

溶き辛子 適宜

- ① 合鴨は余分な脂を切り取る。
- ② フライパンにサラダ油を熱する。  
鴨肉の皮目にしっかり焼き色をつける。身側も軽く焼く。
- ③ Aの調味料を入れて90度前後で20分間煮る。(温度を下げない)  
火を止め、蓋をして余熱で中まで火を通す。
- ④ 煮汁に水溶きコーンスターチを加えて加熱しとろみをつける。  
冷まして溶き辛子を加えて混ぜる。
- ⑤ 鴨をななめに薄く切り、器に盛り、④をかける。







## 材料(4人分)

里芋(1個40g) 8個  
削り鰹 適宜

A	
出し汁	400cc
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1&1/2
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ2/3

# 鶴亀里芋



- ① 里芋は皮をむき、一口大に切りそろえる。
- ② 鍋に出し汁、里芋を入れて柔らかく茹でる。
- ③ Aの調味料を加え、削り鰹を加えて煮る。
- ④ そのまま冷ます。



# 結びごぼう・梅人参

## 材料(4人分)

### ◆結びごぼう

- ① ごぼうは酢水で柔らかく茹で、茹であがったら水につける。
- ② 結びごぼうにする。

③ 鍋にA、ごぼうを入れ、軽く煮てそのまま冷ます。

### ◆梅人参

- ① 人参は梅型に切り、水から茹でる。
- ② 鍋にA、人参を入れ、軽く煮てそのまま冷ます。

ごぼう  
水  
酢

20cm×8本



人参

8切れ

A

出し汁

150cc

砂糖

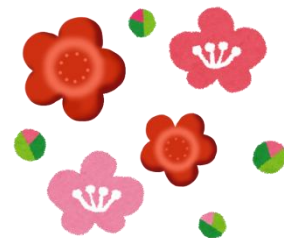
小さじ1

薄口しょうゆ

小さじ1

塩

少々





## 材料(4人分)

ママカリ 8尾  
薄力粉 適宜

### 南蛮酢

A

出し汁	200cc
酢	25cc
薄口しょうゆ	25cc
みりん	25cc
砂糖	小さじ2&1/2
塩	少々

# ママカリ南蛮酢



- ① ママカリは頭、内臓を取り洗う。
- ② Aを合わせて温めておく。
- ③ ママカリに薄力粉をつけて揚げ油で揚げる。  
熱い内に南蛮酢につけ込む。





# 菊カブラ

材料(4人分)

カブラ 200g

たて塩(2%の塩水)

出し昆布 5cm

合せ酢

水 200cc

酢 70cc

砂糖 45g

塩 小さじ1/4

出し昆布 5cm



- ① カブラは菊花に切り、2%の塩水に漬ける。
- ② 合せ酢を合わせて軽く熱する。出し昆布を入れて冷ます。
- ③ カブラの水を絞り、合せ酢に漬け込む。





# 雑煮

材料 (4人分)



丸餅	4個	里芋	4切れ	三つ葉	8本		
鶏もも肉	50g	人参	4切れ	煮汁			
柚子	適宜	大根	4切れ	B {	出し汁	600g	
塩	少々	A {	出し汁		100g	塩	小さじ2/3強
片栗粉	適宜		塩		少々	薄口しょうゆ	小さじ1&1/2
			薄口しょうゆ		小さじ2/3		
			砂糖	小さじ2/3			

- ① 鶏もも肉はそぎ切りにし、塩少々ふる。
- ② 卸し柚子を全体につけて片栗粉をまぶして熱湯で茹でる。
- ③ 里芋は鶴にむいで茹でる。
- ④ 人参は亀型に抜き、柔らかく茹で水に落とす。
- ⑤ 大根は2~3mm幅の輪切りにし、菊型で抜き茹でて水に落とす。
- ⑥ Aを鍋に入れ、里芋、人参、大根を軽く煮てそのまま冷ます。
- ⑦ 三つ葉は茹でて結んでおく。
- ⑧ 鍋にBを合わせて温め、鶏もも肉を温める。
- ⑨ 丸餅を茹でる。
- ⑩ 椀に大根を敷き、丸餅、具材を盛り、柚子をのせて⑦の汁をかける。