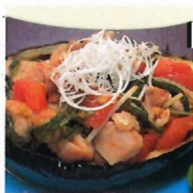


平成12年度 支部別調理 技術研修 テキスト

自然豊かな信州の味を生かした料理



もくじ

虹鱒と丸茄子の揚げ卸し……………1	地鶏の蒸蒸日上……………3	虹鱒の子寿し……………5
地鶏と野菜のイタリア風……………2	地鶏の治部煮風鍋……………4	虹鱒と高原野菜の変わり焼き…6



虹鱒と丸茄子の揚げ卸し

材料 (5人分)

虹鱒	300g
丸茄子	300g
棒葱 (針葱)	30g
グリーンアスパラ	25g
大根 (卸し大根)	100g
生姜 (卸し生姜)	10g
枝豆	25粒
かけ汁	200cc
（鰹だし	150cc
うすくち	25cc
みりん	25cc
小麦粉	少々
塩	少々
ピーマン (赤・青・黄)	少々
揚げ油	適宜

調理方法

- ①虹鱒は三枚卸しにして、皮目を下にし、骨切りの要領で荒く包丁し、半身を二等分にする。(一人分一尾使用)軽く塩をする。
 - ②丸茄子は三等分に輪切りとし2cm程の間隔に皮目に浅く溝を彫る。片面に隠し包丁(十文字)をしミョウバン水に浸す。(15分程真水でもよい)
 - ③かけ汁(だし6、うすくち1、みりん1)を用意する。
 - ④枝豆はボイルして皮をむいておく。棒葱は白い部分を4cm程の長さになり、繊維に添って包丁し、水にさらして針葱とする。
 - ⑤大根、生姜を卸す。
 - ⑥ピーマンは2mmくらいの幅に包丁し、軽く油で揚げる。アスパラも8cm程の長さにして縦四ツ割として同様に揚げておく。
 - ⑦丸茄子は水分をふきとったあと両面に軽く小麦粉をし、揚げ油にて揚げる。
 - ⑧虹鱒も同様に。
 - ⑨盛り付けは揚げ茄子を下にその上に虹鱒の揚げた切身を4切れ乗せ、③のかけ汁を温め⑤の卸し大根、生姜を入れ一煮させ、切身の上に約40ccぐらいかける。
 - ⑩⑨の上に一文字にアスパラを添え、その上に針葱を盛り三色ピーマンを添える。枝豆は適当に散らして出来上がり。
- ※かけ汁は卸し大根とのバランスで割とかける量を調整する。

栄養量 (5人分) エネルギー **672**Kcal たんぱく質 **71.5**g 脂質 **26.4**g 塩分 **5.5**g



地鶏と野菜のイタリア風

材料 (5人分)

- 地鶏……………400g
- 丸茄子……………2½ケ
- セリ…………… 50g
- トマト……………大1½ケ
- バジリコの葉…………… 8枚
- オリーブオイル…………… 100cc
- 白髪葱…………… 1本
- パルサミコビネガー…………… 10cc
- 白ワイン…………… 25cc
- 塩……………少々
- コショウ……………少々

調理方法

- ①地鶏は塩、コショウしてオリーブオイルにて焼き色を付け200℃のオーブンで5～6分焼く。(もも肉は1cm幅の小口切りとする)
- ②茄子はヘタは取らず、二等分し、下の部分を少し切り、すわりをよくし中は身を3mm位残しくりぬく。くりぬいた身は1cm角に切りオリーブオイルにていため、しんなりしてきたら白ワインを入れアルコールをとばす。茄子は茄子の器に入れる。
- ③トマトは湯むきして1cm角に切り、オリーブオイルにていため塩、コショウ。トマトの水分がでてきたらバジル、セリ、ピネガーを入れて炒める。(セリの歯ごたえを残すこと)
- ④長葱は白髪にし水にさらす。
- ⑤鶏肉とトマトを合わせ、揚げ茄子釜に盛り天に白髪葱をのせる。

栄養量 (5人分) エネルギー **2079.7**Kcal たんぱく質 **81.38**g 脂質 **142.7**g 塩分 **1.9**g



地鶏の蕪蒸し

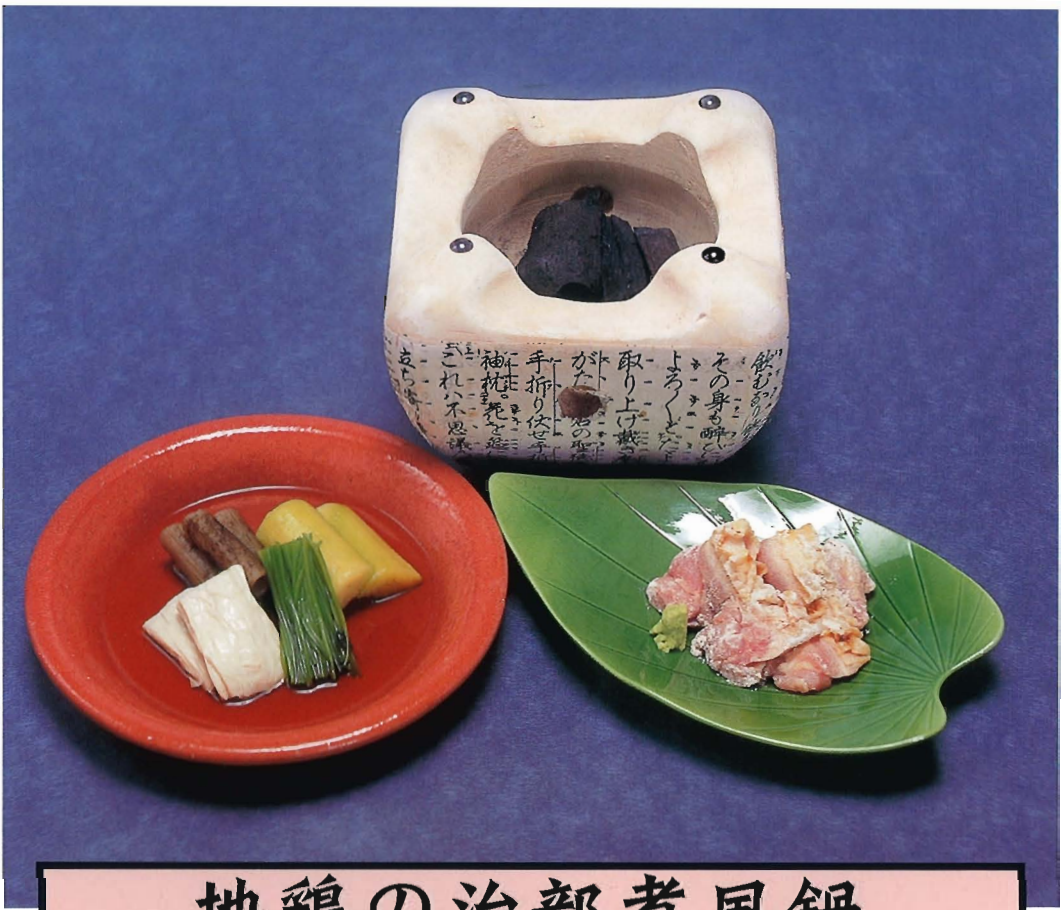
材料 (5人分)

小蕪(釜)	400g
鶏挽肉(笹身)	30g
蕎麦米(乾)	20g
大和芋	50g
トマト(皮むき)	20g
本しめじ	20g
オクラ	10g
柚子	少々
炊き合わせ	
鯉、昆布だし汁	350cc
白醤油	24cc
味醂	24cc
そばろ	
淡口醤油	18cc
味醂	6cc
酒	15cc
片栗粉	20g
白醤油(あん用)	15cc

調理方法

- ①小蕪の上下を落とし、皮をむき、中をくり抜き、釜を作る。
- ②だし汁15、白醤油1、味醂1の八方で、炊いて味を含める。
※炊きすぎに注意
- ③地鶏挽肉の半分を淡口醤油、酒、味醂でそばろにする。
- ④先のそばろに、残り半分の挽肉と大和芋のすりおろし、蕎麦米の戻したものを合わせ、淡口醤油と味醂を足して味を整える。
- ⑤小蕪に先の具を八分目まで詰める。
- ⑥さらに本しめじと、皮をむいたトマトを詰める。
- ⑦強火で25分位、蒸し上げる。
- ⑧小蕪を炊いた汁に、白醤油を足してあんをひく。
- ⑨小蕪を器に盛り、柚子とオクラは、八方だし汁に漬けたものを飾り、あんかけにする。

栄養量(5人分) エネルギー **430**kcal たんぱく質 **17.5**g 脂質 **1.5**g 塩分 **10.5**g



地鶏の治部煮風鍋

材料 (5人分)

地鶏	300g
茄子	250g
菊菜	100g
湯葉	150g
牛蒡	150g
山葵	少々
ソバ粉	少々
鰹だし汁	1000cc
干し椎茸だし汁	
薄口醤油	100cc
味醂	100cc
酒	50cc

調理方法

- ①鶏肉は焼き目を付け、身の香りを上げ、そ切りにして、ソバ粉を全面にまぶしておく。
- ②野菜は青味以外は茹で、煮汁にて下味を付けておく。茄子は皮を剥き、下煮をしておく。(焼き茄子でもよい) 牛蒡は3cm位の長さに切り、糠を入れて茹で、よく晒しササガキ牛蒡にして下煮をしておく。
- ③一人鍋に湯葉と②の茄子と牛蒡を盛り込み煮汁をはる。別皿に鶏肉と青味、山葵を盛り付け、客前に持ち出し火をつけ、煮立ってきたら、鶏肉と青味を入れて煮上げ、山葵を添えて食す。

ポイント▶ 山葵をからめて食べること。

※季節の野菜を使い年中楽しんで頂けると幸いです。

栄養量 (5人分) エネルギー **495.3**Kcal たんぱく質 **119.9**g 脂質 **19.3**g 塩分 **6.3**g



虹鱒きの子寿司

材料 (5人分)

虹鱒	250g
えのき茸	100g
滑子茸	100g
舞茸	100g
人参	60g
大葉	3枚
うるち米	320g
もち米	20g
合わせ酢	
酢	小さじ4
砂糖	小さじ5
塩	小さじ1.5

調理方法

- ①虹鱒(赤鱒でも可)は上身にし、骨をあたり、玉酒にて洗う。
(匂いをとるため)
 - ②水気をふきとり強塩で30分程置き、後、表面の色が白くなるまで酢に漬ける。
 - ③えのき茸、舞茸は小口より1cm位に切り、大粒の滑子茸は適当な大きさに包丁し(小粒の場合はそのまま)さっと茹で水を切って置く。人参はみじん包丁し茹で、きの子類と一緒に薄味にて煮含めてのち、汁気をよく切って置く。
 - ④炊けた御飯に合わせ酢ときの子類と人参を入れ、宮島にて御飯と混ぜながら手早く冷ます。
 - ⑤②の虹鱒を横に薄くそぎ、巻きすにラップを敷き虹鱒、御飯を置き、巻いてしばらく置いてから包丁し、天盛りに大葉の千切りをのせて供する。
- 付け合せ 甘がり生姜

栄養量 (5人分) エネルギー **1690** Kcal たんぱく質 **87** g 脂質 **19** g 塩分 **7.5** g



虹鱒と高原野菜の変わり焼き

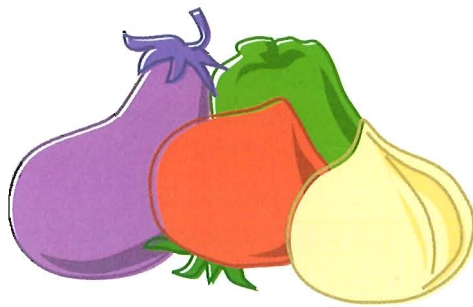
材料 (5人分)

虹鱒	2½尾
長芋	50g
大根	50g
人参	30g
アスパラ	3本
エリンギ	50g
トマト	1ケ
醤油	少々
オリーブ油	少々
小麦粉	少々
そば粉	少々
胡桃	少々
ワンタン皮	5枚
信州味噌	25g
砂糖	4g
味醂	10cc
酒	5cc
卵黄	1ケ
そば粉	小さじ1
クリームチーズ	10g

調理方法

- ①虹鱒は三枚におろし玉酒で洗い、後、醤油にて洗い、そば粉と小麦粉の合わせたもので打ち粉をし、フライパンにてオリーブ油で焼く。
- ②長芋、大根、人参は小角に切り湯通しをし、アスパラ、エリンギも同様に切り全部をフライパンにてオリーブ油で炒めておく。
- ③味噌、砂糖、味醂、酒、卵黄、そば粉を合わせ火にかけて練ってトロミをつける。クリームチーズは冷めてから合わせる。
- ④ワンタンの皮を揚げ、天板にクッキングペーパーを敷き、皮を並べ、トマトを輪切りにし、タネをぬき上へのせ、中に野菜の炒めた物を並べ適宜に切った虹鱒を盛り、上から合わせ味噌を掛け胡桃を振りオープンで焼く。

栄養量 (5人分) エネルギー **615**Kcal たんぱく質 **40**g 脂質 **21.5**g 塩分 **3**g



社団法人
長野県調理師会

長野市大字南長野字宮東426-1 長野県建築士会館6F
TEL 026-234-0024 FAX 026-234-6155