

自然豊かな  
信州の味を  
生かした料理



平成13年度

# 調理師就業届者 調理技術研修会 (支部別)



鮭チーズ湯葉巻き揚げ



蕎麦グラタンの春巻き



春の香り鍋



鯉香草味噌焼き



豚ロースの梅肉ソースかけ

# 鮎チーズ湯葉巻き揚げ



## 材料名・分量(5人分)

鮎	5尾
平湯葉	3枚
溶けるチーズ	5枚
大葉	10枚
小麦粉	少々
卵	2ヶ
梅肉	大5
みりん	少々
酒	少々
片栗粉	少々
長葱	1本
胡瓜	1本
人参	1/2本
揚げ油	適量
セルク	適量

## 調理方法

- ① 鮎はエラ・ワタを取り、背開きにして中骨を取る
- ② 野菜は千切りにし冷水にてさらす
- ③ 鮎に小麦粉をまぶし、大葉とチーズをはさむ、それを湯葉に巻き、うす衣を作り170℃位の油にて10分位揚げる
- ④ 揚げた鮎を3等分位に切り梅肉をのぼした上に盛り、千切り野菜を上にかざる(梅肉は大さじ5と酒とみりんでのぼして、片栗粉にてトロミをつける)

# 蕎麦グラタンの春巻き



## 材料名・分量(5人分)

玉ねぎ	90g
えのき	1/2束
たけのこ	50g
鶏もも肉	150g
バター	40g
そば粉	40g
牛乳	150g
生クリーム	30g
塩	少々
コショウ	少々
サラダ油	少々
春巻きの皮	10枚

## 調理方法

(具)

- ① 鶏もも肉は、皮を取り肉厚を半分にし5cm位の細切りとし、塩・コショウにて味をつけ、そば粉をまぶしてサラダ油にてソテーする。
- ② 玉ねぎは薄くスライス、えのきは石づきを切り、竹の子は根の方を太目の千切りにし、サラダ油にて、ソテーし、塩・コショウにて味を付ける。

(ソース)

- ③ ホワイトソースを作る要領にて、バターを溶かしそば粉を合わせ、こしが切れたら温めた牛乳を少しづついれ、塩・コショウにて味を付け、生クリームを加える。
- ③に①と②を加え、春巻きの皮にて巻き、170℃の油にてきつね色に揚げる。

栄養量(5人分) エネルギー 2270Kcal 蛋白質 52g 脂質 176g 塩分 6g

# 山菜じょうよ寄せ



## 材料名・分量(5人分)

あみ茸(いくち)	100g
(ボイルしたもの)	
長いも	200g
わらび	100g
たけのこ	100g
ゼラチン	9g
だし汁(かつお、昆布)	160cc
打ち葱(長葱)	10g
もみじおろし	5g
ポン酢	25cc
(だいだい果汁 濃口しょうゆ だし汁)	1:1:1

## 調理方法

- ① あみ茸、わらび、筍はそれぞれ火を通して適度に切っておく。
- ② 長芋は皮をむき、アラレ状に切る。
- ③ だし汁にゼラチンを入れ、煮溶かす。余熱をとり、①・②を合わせて缶に流し、冷やす。
- ④ 適度に切り、盛りつける。打ち葱、紅葉おろしを添え、ポン酢をかける。

# 春の香り鍋



## 材料名・分量(5人分)

筍	50g
山独活	50g
蕨	50g
茎三つ葉	25g
ギボシ	50g
茗荷	36g
浅蜷	15個
絹漉し豆腐	小角5個
木の芽	5枚
調味料	
薄口醤油	
塩	
酒	
鰹だし汁	

## 調理方法

- ① 筍は米糠を使って茹で、冷やして水にてよく晒し、5cm長の短冊切りとする。
- ② 山独活は皮をむき、5cm長の短冊切りとして、水にさらしておく。
- ③ 蕨は灰汁を使って色出しをして5cm長に切っておく。
- ④ ギボシは色出しをして5cm長に切っておく。
- ⑤ 三つ葉は茎を5cm長に切る。
- ⑥ 茗荷は細く切って、水にさらす。
- ⑦ 豆腐は4cm角に切る。
- ⑧ 浅蜷は砂をよく抜いておく。
- ⑨ 鰹だし汁に薄口醤油、塩、酒にて吸い物味を付けておく。
- ⑩ 小鍋に材料を入れ、味の付いた汁をはって蒸す、蒸し上がりに茗荷・木の芽を盛る  
(浅蜷の代わりに地鶏を使ってもよい。地鶏は霜降りにして灰汁止めをして使う)

※この一品は春先の信濃路の土の香りのする山菜と春、身をしっかりと太らせた浅蜷との出会いの料理です。あまりごつくならないように仕上げてください。土瓶蒸しの春版とでも申しませうか、また一人鍋に仕立ててもよいでしょう。

栄養量(5人分) エネルギー 328.5Kcal 蛋白質 45g 脂質 3.5g 塩分 18.5g

# 鯉香草味噌焼き



## 材料名・分量(5人分)

鯉(切身).....	250g
① 玉酒(鯉を漬ける)	
酒.....	50cc
水.....	50cc
長ねぎ.....	少々
しょうが.....	少々
② 鯉に塗る味噌	
味噌.....	25g
砂糖.....	25g
酒.....	少々
③ 鯉にかける味噌だれ	
赤味噌.....	30g
信州味噌.....	75g
砂糖.....	55g
みりん.....	30cc
酒.....	60cc
水.....	60cc
片栗粉.....	12g
④ 香草(みじん切り)	
バジル.....	適宣
シブレット.....	適宣
セルフィユ.....	適宣
⑤ 小麦粉.....	少々
卵(溶き卵).....	1個
生パン粉.....	少々
揚げ油.....	適宣
⑥ 季節の野菜	

## 調理方法

- ① 鯉は三枚におろし、骨切りとし①に30分漬ける
- ② 漬けた鯉をざるに上げ、水気をふきんで拭き取り、火にかけ冷ました②を鯉に塗り、刻んだ香草④を振り、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけてさっと油で揚げる。(注意 鯉は揚げ過ぎない事)
- ③ 揚げた鯉を220～250℃に熱したオーブンに入れ、5分～6分間焼きます。
- ④ ③の味噌だれを皿に敷き、焼いた鯉をのせ、季節の野菜と香草を添えて出来上がり。

# 豚ロースの梅肉ソースかけ



## 材料名・分量(5人分)

豚ロース(しゃぶしゃぶ用)	400g
キャベツ	150~200g
きゅうり	1本
にんにく	1かけ
かいわれ大根	30g
パイナップル(缶詰)	1枚
梅肉	1ヶ分
三杯酢	適宜

## 調理方法

- ① キャベツは千切りにして、きゅうりは1本を半分にして千切りにする。
- ② かいわれ大根は、根を落とし2等分し、葉と茎をよく混ぜる。
- ③ パイナップルは、さいの目に切る。(5mm角位)
- ④ すり鉢で梅肉をすり、そこにおろしにんにくを加え三杯酢でのばす。
- ⑤ 豚ロース肉は、沸騰した湯に泳がせ水気を切る。
- ⑥ 皿にキャベツを盛り、その上にきゅうりを散らし豚肉を盛り付ける。
- ⑦ ⑥の上にかいわれを散らしレッドピーマンのスライス(輪切り)を2~3枚載せる。
- ⑧ 上から梅肉ソースをかけて出来上がり。

栄養量(5人分) エネルギー 875Kcal 蛋白質 90.5g 脂質 38g 塩分 12g



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