

3月のごちそう

春夏秋冬、季節の便りは食卓からやってきます。そして、繊細にうつろう日本の四季を映す料理といえば、やっぱり和食。その月のおいしい旬の素材を使った、手軽なのに本格的な味わいが楽しめる料亭の“ごちそう”和食を紹介します。

朝日クッキング・カード3月

たけのこ 筍の道明寺蒸し〜ワカメあん掛け

■材料(4人分)

筍…1本 米ぬか…カップ1 赤唐辛子…2本

【筍の炊き出し調味料】出し汁…200cc うす口しょうゆ…大さじ1
相生みりん…大さじ1 道明寺粉…80g

【道明寺戻し調味料】出し汁…150cc うす口しょうゆ…小さじ1
塩…少々 食紅…少々

ワカメ(戻して)…30g

【ワカメあん調味料】出し汁…200cc うす口しょうゆ…小さじ1
相生みりん…小さじ1 塩…小さじ1/4
くず粉…大さじ1 水(出し)…大さじ1〜

菜の花(穂先)…8本

■作り方

- ①下茹でした筍(お料理ポイント・チェック!参照)の皮をむき、縦に4つ切りにし、沸騰した湯で茹でこぼして、米ぬか臭さを除きます。
- ②筍の炊き出し調味料をナベに合わせ、沸いたところへ①の筍を入れ、弱火で5分位炊き、下味を含ませます。
- ③道明寺粉は、大きめのボールに入れ、別ナベで沸かした戻し調味料を注ぎ、よく混ぜてラップをかぶせ、10分程(水分が含まれるまで)そのまま置いて置きます。
- ④沸騰した蒸し器に③の道明寺生地を入れ、4〜5分蒸し、軟らかくします。
- ⑤下味を含んだ②の筍の穂先の軟らかい部分と、根元に分けて切ります。
- ⑥盛り付けの器(深めのもの)に筍の根元を置き、④の蒸した道明寺を4等分にしておいた物をかぶせ、筍の穂先の上にのせ、沸騰した蒸し器に入れて温めます。
- ⑦もどしたワカメは、軸を除き、包丁で細かくたく様に刻みます。
- ⑧ワカメあんの調味料(水溶性のくず粉以外)をナベで沸かし、弱火にして水溶性のくず粉でとろみをつけ、⑦のきざんだワカメを加え火をとめます。
- ⑨熱々の道明寺蒸しの上から、⑧のワカメあんを掛け、天に色良く茹でた菜の花を添えます。



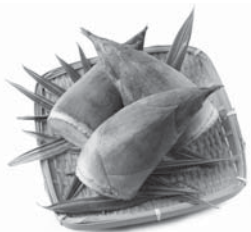
写真撮影協力/料亭「つたも」名古屋市中区栄3-9-27

お料理ポイント・チェック!

【筍の下茹で】

筍はアクがまわるので入手したらすぐ下茹でします。皮付きのまま、穂先の方(可食部の上側)を少し斜めに切り、カットした面に火通りが良い様に隠し包丁を一本入れます。深ナベに筍を入れ、たっぷりの水をはり、米ぬかと赤唐辛子を加え、落としふたをして、沸騰後弱火で2時間位(筍の軸の部分に竹串が通るようになったら茹であがり)茹で、そのまま一晩置いてから、水にさらし皮をむきます。

※筍を3〜4本まとめて下茹でする場合は、米ぬかと赤唐辛子の量を今回の倍くらいで大丈夫です。自然冷却後、かぶるくらいの水に入れ、冷蔵庫で保管すれば4〜5日は持ちます。ただし、水は毎日交換してください。



今回は食紅で道明寺粉をうす桃色に。旬の筍や菜の花を添えて春らしさを演出しました。
ワカメあんの磯の香りともちもちとした食感を楽しんでいただけます。

監修 料亭「つたも」

料理人

菅野

誠さん

