

平成 21 年 3 月 1 日

## 西会津町食育講演・料理講習会 様

50 名

### ● 焼き椎茸のみぞれ和え

材料(4 人前)

生椎茸	8 個	みぞれ	
塩	少々	レモン汁	25cc
大葉	6 枚	醤油	10cc
おろし大根	100 g	味醂	5cc
		レモンの皮	少々

作り方

- 1 椎茸は石づきを切り落とし塩をふり、焼き網で焼く。両面を焼いたら 7mm くらいの厚さに切る。
- 2 大葉は千切りにする。
- 3 おろし大根の水気を軽くきり、大葉、みぞれを合わせて所に椎茸を加えて合える。
- 4 器に盛り、千切りにしたレモンの皮を飾る。

### ●会津地鶏のゆったり蒸し カレー風味ソース

材料 (4 人前)

会津地鶏胸肉	2 枚		
カレーソース			
玉ねぎ	100 g	リンゴ	80 g
カレー粉	小さじ 1	和風ソース	180 cc

作り方

- ①会津地鶏の胸肉は皮を取り、塩、胡椒をして二枚重ねてラップで丸める。
- ②鶏肉は 62℃で 60 分間蒸し上げる。(家庭の場合は蒸し器の蓋をすところのさい箸などして、蒸気を逃がすようにすると低温蒸しが出来る。
- ③カレーソースは鍋にバターを入れて玉ねぎとリンゴを入れてカレー粉を入れ和風ソースを入れて沸騰させる。

## ●雪中あさつきと長葱の和え物

### 辛子酢味噌ソース

#### 材料

西京味噌	150 g
米酢	35 cc
辛子(粉末)	小さじ1
湯 (40℃)	10 cc

#### 作り方

- ① 小さめのボウルに粉辛子を入れ、40℃の湯を加え、混ぜ合わせる。ラップフィルムなどで覆い、辛味を出す。
- ② 別のボウルに西京味噌と米酢を入れ、混ぜ合わせ、1の溶き辛子を加え満遍なく混ぜ合わせる。

### 西京味噌

#### 材料

白味噌	300 g
グラニュー糖	150 g
日本酒	100 cc
みりん	100 cc

#### 作り方

- ① 西京味噌をつくる。鍋に日本酒と味醂を入れて火にかける。沸騰させてアルコール分を飛ばす。
- ② 中火に落とし①の鍋に白味噌を少しずつ加え、木べらで混ぜながら、なじませていく。
- ③ 白味噌を全量入れ終わり、全体が滑らかになってきたら強火にし、焦げ付かないように中止しながら、さらに混ぜる。沸騰してきたら、グラニュー糖を2,3回に分けて加える。
- ④ グラニュー糖が溶けるまで混ぜ合わせ後、火からおろし、そのまま常温で冷ます。西京味噌の完成。