



千葉県佐倉市臼井小学校 実施日 2007年11月28日

(※全て四人前のレシピ)



写真/渡辺昌彦

しいたけご飯 (※写真左下)

- 米 2合
- しいたけ 4個
- 昆布だし 320cc
- 酒 40cc
- 白醤油 (薄口でも良い) 20g

- ①米をとぎ、きれいな水に一時間ほどつけておく。
 - ②だし汁、酒、醤油を15:2:1割合で合わせて、刻んだしいたけと一緒にご飯を炊く。
- ※しっかり浸水させた米と水分の割合は1:1!
普段お米も美味しく炊けます。

さくらもちとカジキの野菜あんかけ (※写真上中央)

- カジキ 4切れ
- さくらもち 150g
- └大和芋 1個分
- └卵白 1個分
- └桜の花 (塩漬け) 2~3個
- あんかけ
- └人参 70g
- └ブロッコリー 70g
- └大根 70g
- └里芋 70g
- └こんにゃく 40g
- └かつおだし 240cc
- └薄口醤油 30cc
- └みりん 30cc
- └ゆずの皮 適量
- └水溶き片栗粉 適量

- ①すりおろした大和芋に卵白、塩抜きしてみじん切りにした桜の花を混ぜ、型に入れて蒸す。
- ②魚に塩をして焼く
- ③だし、醤油、みりんを8:1:1の割合で合わせ、下茹でした野菜を加え、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける
- ④蒸しあがった(①)を冷ましてから食べやすい大きさに切り、魚と一緒に器に盛り(③)をかけ、ゆずの皮をのせる。

さつまいものすりながし (※写真右下)

- 肉団子 100g
- すりながし
- └かつおだし 400cc
- └さつまいも 240g
- └薄口醤油 25cc
- とり挽肉 100g
- 玉ねぎ 40g
- 卵 1個
- 酒 10cc
- 薄口醤油 10cc
- 砂糖 5g
- 片栗粉 5g

- ①とり挽肉を粘りが出るまでよく混ぜ、玉ねぎ、卵、酒、醤油、砂糖、片栗粉を加えて団子にし下煮する。
- ②さつまいもを下茹でして、やわらかくなったらだし汁の一部と合わせミキサーにかけペースト状にする。
- ③だしで(②)をのばす。
- ④(①)を加え、醤油で味をととのえる。



写真/渡辺昌彦



吉岡 英尋 Hidehiro Yoshioka

鎌倉の懐石料理「山椒洞」、日本料理「蝦夷御殿」など、日本料理の有名店で修行。永田町「瓢亭」時代には首相官邸出前料理番を任される。2000年、恵比寿に「なすび亭」をオープン。

>>shop date

なすび亭
東京都渋谷区恵比寿 1-34-1
03-3440-2670
日曜・祝日定休日
営業時間
pm6:00 ~ pm22:00(L.O.)
(ディナー 月~土)
am11:30 ~ pm13:30(L.O.)
(ランチ 月~金)



一流シェフが通う店

“本当は教えたくない店”
日本を代表する一流シェフが通う
レストランをご紹介します!

※今回ご紹介したレシピも掲載しています!

ケータイ QR コード

