



お花見の八寸 光琳笹に

鯛の子の含め煮、手綱巻き

牛肉・アスパラ・車海老串刺し、菜の花浸し、小鯛桜寿司
飯蛸桜煮、空豆塩蒸し、花びら百合根

鯛の子含め煮

●材料● 4人分

鯛の真子 2腹 土生姜 20g

煮汁

だし汁	500ml	(分量外)
酒	100ml	塩
味醂	80ml	
塩	小さじ 1/2	
薄口醤油	45ml	

●作り方●

- 鯛の真子は1腹をつなぎ目から半分に切り、塩水の中で軽く洗う。中央に切り込みを入れて、左右に開き、適当な大きさに切る。沸騰直前で細かい泡が立つくらいの湯の中に、鯛の真子を静かに入れ、約2分ゆでる。穴杓子でそっとすくい、静かに氷水に落として冷ます。ざるに上げて水気をきる。
- 土生姜は皮をむき、ごく細いせん切りにして水にさらし、水気をきる。(針生姜)
- 鍋に煮汁のだし汁と調味料を合わせて沸かし、細かい泡が立つくらいの火加減を保ち、鯛の真子を静かに入れる。針生姜を加え、紙蓋をして弱火で15分煮る。そのまま冷まして味を含ませる。
- 器に盛る。

手綱巻き

●材料● 4人分

車海老(25g) 5 尾

煮汁

酒 200ml

水 200ml

塩 12g

昆布 適量

細魚(80g) 2 尾

割り酢

酢 230ml

水 100ml

砂糖 大さじ 2/3

味醂 10ml

薄口醤油 15ml

昆布 適量

白板昆布 2 枚

黄身寿司

山の芋 100g

ゆで卵の黄身 2 個

砂糖 大さじ 1/2

塩 小さじ 1/2

酢 15ml

三つ葉 1/2 束

(分量外)

塩、酒

●作り方●

1. 車海老は頭と共に背わたを取り、のし串を打って煮汁で煮る。車海老と煮汁を別々に手早く冷ます。両方冷めたら海老を煮汁に約 15 分つける。殻をむき、腹開きにする。身の厚いところをへいで厚みが均一になるようにし、縦 3 等分にする。
2. 細魚は三枚におろす。立塩に約 15 分つけ、引き上げて水気を取り、割り酢に約 15 秒つける。白板昆布にはさんで約 4 時間おく。皮を引き、身をへいで厚みを揃え、血合いの部分で縦 2 等分、約 5cm 長さに切る。
3. 三つ葉は、葉むしりして軸のみ、塩ゆでする。
4. 黄身寿司を作る。山の芋は皮をむき、繊維に直角に 1cm 幅に切り、ざるに入れ、蒸し器に入れて強火で約 10 分蒸す。竹串がすっと通るようになったら熱いうちに裏漉しする。ゆで卵の黄身を裏漉して山の芋と合わせる。砂糖と塩、酢を加えて混ぜて裏漉しする。ラップに包んで冷蔵庫に入れ、1 時間ねかせる。
5. 巻きすの上に薄板を敷き、車海老、三つ葉、細魚の順に並べる。黄身寿司を直径 1.5cm の棒状にまとめて芯にして巻き、巻きすで形を整え、輪ゴムで止める。乾燥しないようにラップで巻いて冷蔵庫に入れ、1~2 時間ねかせる。
6. 薄板をつけたまま食べやすい大きさに切り、薄板を取る。

牛肉・アスパラ・車海老串刺し

●材料● 4人分

牛もも肉	200g	車海老	4 尾
牛もも肉煮汁		酒塩	
酒	100ml	酒	200ml
味醂	20ml	塩	小さじ 1/2
濃口醤油	20ml	(分量外)	
グリーンアスパラガス	2 本	塩、黒胡椒	
つけ地			
だし汁	200ml		
味醂	15ml		
塩	少量		
薄口醤油	10ml		

●作り方●

1. 牛肉の表面に塩、黒胡椒を振り、熱したフライパンで、全面に焼き色をつけて取り出す。
2. フライパンに煮汁の調味料を加えてアルコール分を煮切り、牛肉の旨味を移す。
3. 牛肉と煮汁を真空用袋に入れてパックし、スチーム 70℃に設定したスチームコンベクションオーブンに入れて 40 分加熱する。
4. 袋のまま氷水につけ、急冷する。袋から取り出し、適当な大きさに切る。
5. グリーンアスパラガスは 3cm 長さに切り、軸のかたい部分は皮をむく。塩ゆでて冷水に落とす。合わせて煮立てて冷ましたつけ地つけ、味を含ませる。
6. 車海老は頭を背わたと共に取る。海老を丸めて串を打ち、酒塩でゆでて、鍋ごと氷水につけて冷ます。完全に冷めたら串を抜いて殻をむく。
7. 牛肉とグリーンアスパラガス、車海老を青竹の串にさす。

菜の花浸し

●材料● 4人分

菜種	12 本	つけ地	
(分量外)		だし汁	200ml
塩		味醂	15ml
		塩	少量
		薄口醤油	10ml

●作り方●

1. 菜種は 3cm 長さに切り、塩ゆでて冷水に落とす。合わせて煮立てて冷ましたつけ地つけ、味を含ませる。

小鯛桜寿司

●材料● 4人分

小鯛 (250g)	1/2 尾	白板昆布	1 枚
すし飯	80g	桜の葉の塩漬け	4 枚
割り酢		生姜甘酢漬け	適量
酢	350ml	手酢	適量
水	50ml		
砂糖	30g	(分量外)	
昆布	適量	塩	

●作り方●

1. 小鯛は三枚におろし、腹骨をすき取り、振り塩をして約1時間おく。血合い骨を抜き、さっと水で洗って布巾で水気をふき取る。
 2. 昆布は割り酢にさとくぐらせて布巾で汁気をふき取る。
 3. 小鯛を割り酢に10分つけ、表面が白くなったらざるに上げ、斜めにして約10分おいて酢をきる。昆布に小鯛をはさんでラップフィルムをかけ、冷蔵庫に2~3時間おく。
 4. 小鯛の酢じめを斜めに3~4mm厚さの薄切りにする。
 5. 手に手酢をつけてすし飯を適量取って丸め、小鯛の酢じめをのせる。手酢に浸してかたく絞ったさらしに包み、丸く形を整える。
 6. 塩抜きした桜の葉で包み、桜の花びらの型で抜いた生姜甘酢漬けを添える。

煮桜蛸飯

●材料● 4人分

飯蛸	2杯	桜煮の煮汁
		だし汁 300ml
		酒 50ml
		水あめ 小さじ1
		味醂 50ml
		濃口醤油 45ml
		たまり醤油 15ml

●作り方●

1. 飯蛸は胴の部分をめくるようにして、卵を出ないように指で内臓をつかんでそっと引き出し、内臓を切り取る。目を切り取り、胴と足を切り離し、胴をつまようじで止めて卵が出ないようにする。足は口ばしを取り除き、手のひらでこすってぬめりを取り、水で洗う。
 2. 飯蛸をさっと熱湯に通し、冷水に落とす。煮汁を合わせて煮立て、まず胴の部分を入れ、落とし蓋をして静かに煮る。しばらくして火が通ったら足を加え、さっと煮る。煮汁ごと冷まし、しばらくおいて味を含ませる。

空豆塩蒸し

花びら百合根

●材料● 4人分

空豆	12粒
立塩	適量
百合根	1/3個
シロップ	適量
食用色粉(赤)	少量

(分量外)

塩

●作り方●

1. 空豆はさやをむいて豆を取り出し、おはぐろを取る。立塩に約10分つけ、取り出して中火の蒸し器で蒸す。蒸し上がったら、うちわであおいで冷ます。
2. 百合根はたわしで洗って、色の変わった部分をむき取る。根元をV字に切り込み、1枚ずつはがし、花びら形にむく。塩ゆでして水に落とし、冷めれば水気をきる。色素で赤く染めたシロップにつける。