



「お白州八寸」

- ◇鰯香味焼き 白州見立て
- ◇小法師大根 天保人参香梅煮
- ◇百合根饅頭 たたみ鰯を敷いて
- ◇しらす源平寿司
- ◇オイルサーディン奉書巻き
- ◇しらす玉子
- ◇しらすとオクラ みぞれ酢和え
- ◇杖はじかみ
- ◇花びら百合根

鰯香味焼き 白州見立て

●材料● 4人分

- 鰯 4尾
香味地
酒 80ml
味醂 80ml
濃口醤油 60ml
八角 (スターAnis) 1個
白粒胡椒 10g
ばら子 20g

つけ地

- だし汁 400ml
酒 60ml
味醂 60ml
薄口醤油 60ml
削り鰯 適量

●作り方●

1. 鰯は薄い塩水の中で洗い、うろこをこすり取る。胸びれと一緒に頭をまっすぐに切り落とす。腹を少し切り落として、内臓を除き水でよく洗って水気をふき取る。
2. 刺し身包丁を使って大名おろしにし、腹骨をすき取り、血合い骨を抜く。

3. 香味地を合わせる。包丁で白粒胡椒を粗切りし、八角とともに合わせた分量の調味料に加える。香味地に鰯を約 20 分つける。
4. ばら子は水に約 2 時間つけて塩抜きし、合わせたつけ地に約 6 時間つける。
5. 鰯を香味地から引き上げ、汁気をふき取り、頭の方から丸めて金串を打つ。
6. 尾がある方から中火で焼き、六分通り火が通ったら串を回し、裏返して焼く。仕上げに香味地を 2~3 回かけて乾かし、串先のたれをふき取ってから串を抜き、皮目にはら子をのせる。

小法師大根 天保人参香梅煮

●材料● 4 人分

大根 1/3 本

煮汁

だし汁	500ml
砂糖	大さじ 1/2
味醂	35ml
塩	小さじ 1/4
薄口醤油	20ml
削り鰯	適量
あぶらかす	30g
こんにゃく	1/8 丁

煮汁

酒	100ml
砂糖	大さじ 2
味醂	30ml
濃口醤油	45ml
赤だし用味噌	大さじ 1
白味噌	大さじ 1
金時人参	1/4 本
だし汁	400ml
砂糖	小さじ 2
味醂	30ml
薄口醤油	30ml
梅紫蘇	適量

●作り方●

1. 大根は、直径 3.5 cm、長さ 4cm ほどのだるまの形にむき、底からくり抜きで、約 1.5cm 深さまで丸く抜き取る。
2. 鍋に米のとぎ汁と大根を入れ、落し蓋をして火にかけ、串がやっと通るくらいになるまで

ゆでる。落とし蓋の上から水を流し入れてさらす。

3. 鍋に水気をふき取った大根とだし汁を入れ、落とし蓋をして強火にかける。沸騰したら砂糖と味醂を入れ、弱火にして約10分煮る。塩と薄口醤油を加え、更に10分煮て、そのまま冷まして味を含ませる。
4. あぶらかすは、適当な大きさに切る。
5. こんにゃくは、2mm 角の大きさに切り、塩まぶしてしばらくおき、そのまま熱湯でゆでておか上げする。
6. 鍋にあぶらかすとこんにゃく、酒を入れて強火にかけ、沸騰したらあくを取り除き、砂糖と味醂を入れ、弱火にして約10分煮る。濃口醤油を加え、さらに約10分煮る。赤だし用味噌と白味噌を加え、煮汁がほとんどなくなるまで煮詰め、そのまま冷まして味を含ませる。
7. ③の味を含ませた大根の汁気をふき取り、穴の開いた部分に葛粉を打ち、⑥のあぶらかすを穴に入れ、3cm 角に切った薄板で蓋をし、大根の煮汁に戻して温める。
8. 金時人参は、直径2~3cm、厚さ約5mmの楕円形に切り、中心を約5mm 角の穴を開ける。塩ゆでして水に落とし、水気をふき取る。
9. 鍋に分量のだし汁と人参を入れて強火にかけ、沸騰すれば火を弱めて砂糖と味醂を加え、約5分煮る。薄口醤油と濃口醤油を加え、さらに約5分煮て、仕上げに梅紫蘇を加えて味を含ませる。

百合根饅頭 たたみ鰯を敷いて

●材料● 4人分

百合根饅頭

百合根	50g
山芋	30g
卵白	1/5 個分
塩	少量
空豆	4粒

白練り味噌

白味噌	50g
卵黄	1/2 個
酒	50ml
砂糖	10g
味醂	10ml
梅肉	適量
たたみ鰯 (3cm 角)	4枚

●作り方●

1. 百合根はたわしできれいに洗い、色の変わった部分をむき取る。根元の部分をV字に切り

- 込み、1枚ずつはがし、水に落とす。
- 山芋は皮をむき、約5時間水にさらす。水気をふき取り、約1cm幅の輪切りにする。
 - 百合根と山芋を別々に強火の蒸し器で蒸す。それぞれ竹串がすっと通るまで蒸し、熱いうちに裏漉として、冷ます。
 - すり鉢に百合根と山芋を合わせてすりながら、溶きほぐした卵白と塩を加えて混ぜる。
 - 白練り味噌を作る。材料を鍋に入れて合わせ、湯煎にかけてもとの味噌のかたさまで練り上げ、裏漉としてから冷ます。
 - 空豆は直火で焼いて火を通し、豆を取り出して皮をむく。
 - すり鉢に空豆を入れて軽くすり、固さを見ながら白練り味噌を加え混ぜ合わせ、約1cmの大きさに丸める。
 - 丸めた空豆を④の百合根生地で包み、饅頭のような形に丸める。刷毛で薄く片栗粉をまぶし、165°Cに熱した揚げ油で、色がつかないように全体を転がすようにして揚げる。
 - たたみ鰯は、165°Cに熱した揚げ油で、色よく揚げる。たたみ鰯の上に百合根饅頭を盛り、天に梅肉をのせる。

しらす源平寿司

●材料● 4人分

鰯 4尾

割り酢

酢	220ml
水	75ml
砂糖	大さじ1
昆布	適量
白板昆布	2枚
甘酢	
酢	100ml
水	100ml
砂糖	45g

鞍馬煮

ちりめんじやこ	50g
水	150ml
酒	80ml
味醂	30ml
砂糖	大さじ2
濃口醤油	40ml
たまり醤油	10ml
木の芽	適量
粉山椒	適量

しらす（釜揚げ） 50g
白むき胡麻 10g
米 2 カップ
昆布だし 600ml
赤酢（寿司酢用） 適量
合わせ酢
〔 酢 100ml
砂糖 65g
塩 15g
昆布 適量

●作り方●

1. 合わせ酢を作る。ボウルに合わせ酢の材料を合わせ、かき混ぜて砂糖と塩を溶かす。1日おいて、昆布を取り出す。
2. 鰯は薄い塩水の中で洗い、うろこをこすり取る。胸びれと一緒に頭をまっすぐに切り落とす。腹を少し切り落として、内臓を除き水でよく洗って水気をふき取る。
3. 刺し身包丁を使って大名おろしにし、腹骨をすき、血合い骨を抜き取る。
4. 立塩に約30分つけ、ざるに上げて水気をきる。
5. ボウルに割り酢の調味料を合わせ、表面が白っぽくなるまで鰯をつけ、ざるに上げる。
6. 白板昆布にはさみ、ラップフィルムをかけ、冷蔵庫で約5時間入れて昆布じめする。
7. 木の芽は葉だけをちぎって粗く刻む。
8. ちりめんじやこは熱湯に入れて約1分ゆで、余分な塩分と臭みを除き、ざるに広げて冷ます。
9. 鍋に水、酒、ちりめんじやこを入れて火にかける。沸騰したら弱火してあくを取り、砂糖と味醂を加える。煮汁が半量になったら濃口醤油を加える。鍋底が見えるくらいになったら、たまり醤油を加えて箸で混ぜる。煮汁がほとんどなくなったら、バットに広げて冷まし、木の芽と粉山椒を混ぜる。
10. 白むき胡麻は鍋に入れて弱火でゆっくりと煎り、胡麻がふくらとふくらんできつね色になったら、乾いた布巾の上で刻む。
11. 白板昆布を甘酢でさっと煮て冷ます。
12. 昆布だしを使って米を炊き、半分は赤酢、半分には①の合わせ酢でし飯を作る。
13. 赤酢で作ったすし飯には鞍馬煮を入れ、残りのすし飯には、釜揚げのしらすと切り胡麻を入れて切るように混ぜ合わせる。それぞれのすし飯を手に取り、軽く練る。鰯の長さに合わせて棒状に整える。
14. ⑥の鰯の皮を取り、腹側から背側に向かって開き、身の厚みを揃える。
15. 酢に浸してしぶった布巾を広げ、鰯は皮目を下にして置く。赤酢のすし飯をのせて布巾で包み込み、ひっくり返す。布巾で包んだすし飯を手前に、余った布巾を向こう側に引いてぐっとしめる。さらに巻きすで上に丸みをつけるようにしっかりと押さえ、両端の口を手

で押さえて形を整え、適當な大きさに切る。

16. 次に皮目を上にして残りのすし飯をのせて同様に作る。巻きすと布巾を外して汁気を切った⑪の白板昆布を巻き、適當な大きさに切る。

オイルサーディン奉書巻き

●材料● 4人分

オイルサーディン 2尾

蕪（小） 1/4

甘酢

酢 100ml

水 100ml

砂糖 45g

たかの爪 1本

青紫蘇 2枚

三つ葉 4本

●作り方●

1. 甘酢を作る。材料を混ぜ合わせて火にかけ、砂糖が溶けたらすぐに火からおろして、手早く冷ます。
2. 蕪は約3cm長さの輪切りにして皮をむく。2mm厚さで桂むきして立塩につける。
3. しなりしたら水気をしぼり、半量の甘酢にしばらくつけて水っぽさを除く。残り半量の甘酢に種を取ったたかの爪を加え、蕪の汁気をしぼって約3時間つける。
4. 青紫蘇は軸を切り、縦半分に切る。
5. オイルサーディンは、表面の汁気を軽くふき取る。
6. ②の蕪を布巾の上に広げて汁気をふき取り、端から青紫蘇とオイルサーディンをのせて、1周半ほど巻き、蕪を切る。色だしした三つ葉の軸で結び、長さを切り揃える。

しらす玉子

●材料● 4人分

しらす（釜揚げ） 100g

白身魚のすり身 50g

卵黄 9個

卵 1個

砂糖 20g

塩 小さじ2/3

味醂 100cc

くちなしの実 1個

●作り方●

1. すり鉢にしらすを入れ、なめらかになるまでする。
2. 白身魚のすり身を加え、さらになめらかになるまで、卵黄を少しづつ加え、だまができないようにする。
3. 卵を溶きほぐし、②に加えてすり混ぜ、砂糖、塩、煮切り味醂（碎いたくちなしの実を入れて色づけしたもの）を順に加えてすり混ぜる。裏漉して、1時間ほど置いておく。
4. 流し缶に③の生地を入れ、湯煎の状態で180℃のオーブンで約40分焼く。
5. 竹串をさしてみて、生地がついてこなければ、オーブンからだし、流し缶から取りだしてそのまま冷まし、適当な大きさに切る。

しらすとオクラ みぞれ酢和え

●材料● 4人分

しらす（釜揚げ）	30g
オクラ	2本
大根	1/6本
梅肉	適量
三杯酢	
酢	100ml
だし汁	200ml
砂糖	大さじ1
薄口醤油	35ml

●作り方●

1. 三杯酢を作る。だし汁と、酢以外の調味料を合わせて煮立て、酢を加えて火を止め、手早く冷ます。
2. オクラは、へたを切り、がくをひとむきして水で洗う。塩をまぶし、こするようにしてうぶ毛を除き、そのまま熱湯でゆで、水に落として冷ます。水気をふき取り約1.5mmの厚さに切る。
3. 大根は皮をむき、巻きすの上ですりおろす。巻きすの両端を持ち上げて大根をはさむようにし、軽く押さえて適度に汁気をきる。
4. ボウルに釜揚げのしらすとオクラ、大根おろしを入れて混ぜ合わせ、三杯酢を加えて味を調整、器に盛り付ける。

杖はじかみ

●材料● 4人分

はじかみ生姜	8本
三つ葉	4本
甘酢	適量

色粉（黄） 適量

●作り方●

1. はじかみ生姜は、白い根の部分をかたくしぶったぬれ布巾でこするようにして、薄皮や変色した部分を除く。
2. 軸の方のやや緑色の部分と根元を切り、熱湯でさっとくぐらせておか上げし、薄くふり塩をして冷まし、甘酢に約1時間つける。
3. はじかみ生姜を瓢箪の形にむき、熱湯でさっとくぐらせておか上げし、薄くふり塩をして冷まし、色粉を加えた甘酢に約1時間つける。
4. 三つ葉の軸を熱湯でさっとゆでて冷水に落とす。水気をふき取り②と③を結ぶ。

桃花びら百合根

●材料● 4人分

百合根 1/8個

蜜

水 50ml
砂糖 60g
食紅 少量

●作り方●

1. 百合根はたわしできれいに洗い、色の変わった部分をむき取る。根元の部分をV字に切り込み、1枚ずつはがし、水に落とす。
2. 小葉の部分を桃の花びらのように面取りし後、塩ゆでして水に落とす。
3. 鍋に蜜の分量を合わせて火にかけ、沸騰したら火から外して冷まし、食紅で色をつける。
4. 百合根の水気をきって、冷めた蜜の中につける。

(分量外)

白水、片栗粉、塩、サラダ油