

京の食文化 朝ごはん 料理教室

京都料理組合の
老舗の料理人が教える

第1回

日時：平成27年7月28日(火)
11:00~13:00
場所：京の食文化ミュージアム
あじわい館
主催：京都市文化財保護課、
京都料理組合

講師

山ばな平八茶屋
園部平八氏

そのべ・へいはち
昭和23年、京都市左京区生まれ。昭和
61年から料亭「平八茶屋」を継ぐ。平成
21年に京都料理組合長に就任し、京料理
の伝統を伝える活動に尽力。和食の普及に
も積極的に活動している。



一、鰻ざく

材料 (4人分)	作り方	memo
胡瓜 1本 うなぎの蒲焼 半分 生姜 少々 塩水 適量 土佐酢 適量	① 胡瓜の芯(種)の部分を取り除き塩もみする。 ② ①の胡瓜を半分に切り、種を取り除き、小口切りにして塩水につける。 ③ しなればかたくしぼりボールに入れておく。 ④ 鰻を適当に庖丁し、③の胡瓜にまぜる。 ⑤ ④の鰻と胡瓜に土佐酢を和え、生姜を少々加え出来上がり。	

二、カボチャのたいたん

材料 (4人分)	作り方	memo
カボチャ 1/4個 出汁 200cc 淡口醤油 砂糖 味醂 } 各大2	① カボチャの種を取り除き、適当に庖丁する。 ② ①のカボチャの皮を一部むく。 ③ ②のカボチャを湯がき、火が通ると砂糖を加え(5分)、さらに淡口醤油・味醂を加え炊き上げる。(10分)	

三、伏見唐がらし

材料 (4人分)	作り方	memo
伏見唐がらし 12本程度 醤油 少々 糸がき 少々	① 伏見唐がらしに庖丁目を入れ、火にかけてあぶる。 ② ①の唐がらしを適当に切り、生醤油をかけ、天盛りにし、糸がきを盛る。	

四、味噌汁

材料 (4人分)	作り方	memo
出汁 400cc 味噌 20g 茄子 1本 オクラ 1本	① 出汁に茄子を入れ、茄子に火が通ると味噌をとき、味を整える。 ② オクラを湯がき、小口切りにしておく。 ③ ①の味噌汁を椀に入れ、②のオクラを加え、出来上がり。	

五、生姜ごはん

材料 (4人分)	作り方	memo
米 3合 水 570cc※ 出汁昆布 10g 生姜 90g 淡口醤油 30cc	① 米3合を常のごとくかしておく。 ② 生姜を線切りにしておく。 ③ ①の米に淡口醤油を加え、水を炊飯器で炊く通常の水加減※まで入れる。 ④ ③に②の生姜を加え、炊き上げて出来上がりです。	