

# 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29年8月3日(木)  
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  
京料理 本家たん熊  
栗栖 熊三郎氏

くりす・くまさぶろう  
1954年京都市生まれ。同志社大卒。  
20歳の時、初代熊三郎が死去、大学に通いながら修行を続け、1991年二代目熊三郎を襲名。  
著書「花宴 京料理たん熊本家」を出版。



 京料理 本家たん熊  
TEL:075-351-1645  
Facebook,Instagram:@honketankuma

## 一、鯖の味噌煮



### 材料 (4人分)

鯖	1匹
田舎みそ	50g
水	100cc
酒	50cc
味醂	50cc
砂糖	50g
濃口醤油	大さじ1(15cc)
生姜スライス	1かけ

### 作り方

- ①鯖を三枚に卸し、腹骨、小骨をとり、片身を四つ割にする。
- ②湯を沸かし、①の鯖を霜降りし、冷水にとり、汚れや血合いをとる。
- ③調味料(水・酒・味醂・砂糖)を鍋に入れ、火にかける。
- ④③が沸いたら、鯖と生姜スライスを入れて中火にし、約10分燻く。
- ⑤④に濃口醤油を加え、味をなじませ、仕上げる。

### memo

## 二、芋茎の胡麻酢和え



### 材料 (4人分)

赤芋茎	500g
胡瓜	2本
茗荷	2個
切り胡麻	少々
(合わせ酢)	
酢	大さじ3
水	大さじ2
砂糖	大さじ(50g)
塩	少々

(土佐酢)	
水	180cc
酢	120cc
味醂	60cc
薄口醤油	60cc
昆布	1かけ
削りかつお	15g

### 作り方

#### 【芋茎】

- ①赤芋茎の皮をむき、太いところは半分に割き、3cmぐらいに切る。
- ②①を水につけ(1時間ぐらい)、アクを抜く。
- ③湯を沸かし、②の芋茎をさっと湯がき、ザルにあげておく。
- ④合わせ酢を作り、③の芋茎の水気を絞り、熱いうちに漬けておく。
- ⑤④を一晩ねかせる。

#### 【茗荷】

- ①茗荷を半割にし、芯を取り、刻む。
- ②水に漬け、アクをぬく。

#### 【胡瓜】

- ①胡瓜を半割にし、スプーンなどで、種をとる。
- ②①を5mmぐらいの薄さに切る。(笹打ち)
- ③②にかかる塩をまぶし、30分ほどおいておく
- ④③を手でもみ、しんなりしたら、しっかりと絞る。

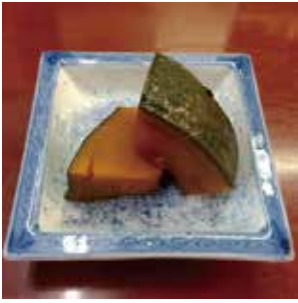
#### 【土佐酢】

- ①水、酢、味醂、薄口醤油を煮立たせ、そこへ昆布、削りかつおを加えて火を止め、冷ましたのちに、クッキングペーパーで濾しておく。

下処理をした芋茎、茗荷、胡瓜を土佐酢で和え、切り胡麻を加えて再度和えて完成とする。

### memo

### 三、南瓜うま煮



#### 材料（4人分）

南瓜	大きめ1/8個 (8つ割り)
出汁	120cc
酒	大さじ1
味醂	大さじ1
砂糖	8g
濃口醤油	大さじ1(15cc)

#### 作り方

- ①南瓜の種を取り、皮つきのまま8等分にする。
- ②出汁、味醂、砂糖、酒、濃口醤油を合わせ、南瓜を入れる。落とし蓋(ホイル)をかぶせ、火にかける。
- ③②が沸騰したら弱火にし、10分くらい燗く。
- ④南瓜に竹串やつまようじを刺してみて、火が通ったことを確かめ、落としぶたを外して5分程度焚き、完成。

#### memo

### 四、とうもろこし御飯



#### 材料（4人分）

米	3合
とうもろこし	1/2本
塩	小さじ1
酒	小さじ1
水	3合
昆布1かけ	1かけ

#### 作り方

- ①とうもろこしの皮、ひげを取って実を外し、粒はばらしておく。
- ②炊飯器に、米・とうもろこし・水・昆布・塩・酒を入れて炊きあげる。

#### memo