

京都料理組合の老舗の料理人が教える

# 京野菜を使った 朝ごはん料理教室

第2回

日時：平成26年10月12日（日）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

高澤  
高澤陽一 氏

たかさわ・よういち  
紅葉の名所で知られる東福寺のほど近く、京料理高澤の三代目。仕出し屋から暖簾を揚げて70年、そもそもは初代が魚屋を営んだ経緯から、鮮魚を使った一品に定評あり。  
京都料理組合理事、京都料理研究会会長、日本料理アカデミー会員。



## 一、秋刀魚の南蛮漬

材料（4人分）	作り方	memo
秋刀魚 南蛮酢 水 50cc   ミリン 25cc 酢 40cc   薄口醤油 25cc 酒 25cc   砂糖 20g 小麦粉・油 適量	<ol style="list-style-type: none"><li>南蛮酢(水50cc、酢40cc、酒25cc、ミリン25cc、ウスキチ25cc、砂糖20g)を鍋に入れ煮る。</li><li>秋刀魚を三枚にし、腹の骨を取る。片身4切位に切る。</li><li>②に小麦粉をまぶし、油で2~3分揚げる。</li><li>③を①の南蛮酢に入れ、2~3時間置く。</li></ol>	

## 二、おからのたいたん

材料	作り方	memo
おから 300g   油揚 牛蒡   葱 人参   胡麻油 適量 糸コン   サラダ油 適量 A だし汁 120cc 酒 30cc ミリン 30cc 薄口醤油 25cc 砂糖 20g	<ol style="list-style-type: none"><li>牛蒡、人参をササガキにし、油揚、糸コンを適当な大きさに切る。</li><li>おからを胡麻油、サラダ油を入れた鍋で弱火で煎る。</li><li>①を材料Aを合わせた鍋に入れ、3分位煮る。</li><li>③を②の鍋に入れ、2~3分煎る。最後に葱を入れる。</li></ol>	

## 三、芋のたいたん

材料	作り方	memo
芋 米の磨ぎ汁 A だし汁 500cc ミリン 50cc 薄口醤油 40cc 塩 少々 さとう 30g	<ol style="list-style-type: none"><li>芋の皮を取り、米の磨ぎ汁で一回湯がく。同じく水で3回位湯がく。</li><li>①を材料Aに合わせた鍋に入れ、20~30分弱火で煮る。</li></ol>	

## 四、ズイキの葛仕立て

材料	作り方	memo
ズイキ だし汁 葛 生姜 適量	<ol style="list-style-type: none"><li>ズイキを水で洗い、12cm位の大きさに切る。</li><li>切ったズイキを1分位湯がく。</li><li>湯がいたズイキをだし汁に入れ、葛を入れる。最後に生姜を入れる。</li></ol>	

## 五、芋ご飯

材料	作り方	memo
芋 米   水 塩 適量	<ol style="list-style-type: none"><li>芋をサイコロに切り、水につける。</li><li>米に塩少々入れ、サイコロに切った芋を入れる。少し水を多い目にする。</li></ol>	