

つきぢ田村3代目 田村隆氏 考案メニューレシピ

1. 寒鰯サンド



(作り方)

- 1 ぶり（背一切 80g×4）を、みりんしょうゆ（大さじ3）に5分間つけ、小麦粉、全卵、パン粉の順につけて、175度のサラダ油で揚げる。
- 2 谷田部ねぎ（適量）は針ネギにする。
- 3 玉子（2個）はゆでて殻をむき、細かく刻む。玉ねぎ（1/3個）はみじん切りにして、軽くゆでてざるに上げ、うす塩をして水気をしぼる。谷田部ねぎの青部分も同様に刻む。
マヨネーズ（1c）で全体をあわせソースにする。
- 4 食パン（1cm厚4枚）に3のソースを塗り、1の具をのせて挟み、食べやすい大きさに切る。

2. 鰯照りやきたたき芋



(作り方)

- 1 ぶり（腹一切 100g×4）は、皮目に細かく包丁を入れ、うす塩をあて小麦粉をうつ。
- 2 フライパンを熱し、皮をまず焼く。表になる方を先に焼き、きつね色になったら返して、みりん（大さじ3）、醤油（大さじ3）、砂糖（大さじ2）のタレを入れ、からめて照りを出す。
- 3 大和芋（150g）は皮をむき、うすく輪切りにした後細切りにし、90度回してねっとりするまで細かくたたき、2と一緒に器に盛る。

3. 鰯と谷田部ねぎのルビードレッシング



(作り方)

- 1 鰯（30g×16）は、うす塩をあてて少しおき、上新粉または片栗粉をまぶして揚げる。
- 2 谷田部ねぎ（3本）は、色よく焼いて食べやすく切る。
- 3 越のルビーは皮ごと角切りにして、うす塩、オリーブオイル、レモン汁、酢でつけダレを作り、1および2を漬け込み、味がなじんだら器に盛る。

4. 甘鯛茶巾椀



(作り方)

- 1 甘鯛（30g×4）は、塩をして身を締め、細かく刻んでおく。
- 2 食パン（5mm厚4枚）は、耳を切り落とし、四方辺に柔らかく伸ばしたすり身（40g）をつけて、1を包んで四角茶巾にする。
- 3 2を180度の油でとがった方から揚げて、きつね色とつけておく。（身は生でよい。）
- 4 吸汁に3を入れ、ゆっくり煮て甘鯛に火を通し、パンがふくれたら椀に盛り、ゆずを添え、新しい吸汁を入れる。

5. 甘鯛養生むし



(作り方)

- 1 甘鯛(40g×4)は、うす塩して、霜ふりをする。
- 2 里芋(大4個)は、皮をむき、すりおろす。卵白(1個分)を泡立てて混ぜて、うす塩をあてる。
- 3 器に1を盛り、2を乗せて5分くらい蒸す。
- 4 だし(1.5c)[うす口(大さじ2)、みりん(大さじ2)、しょうゆ(小さじ1)]を合わせ、水溶き片栗粉(大さじ4)でとろみをつけて、蒸しあがったら3ににかけてわさびをとめる。

6. 甘鯛煮麺



(作り方)

- 1 甘鯛の中骨を抜き、だしとともに煮だして、だし(750cc)、みりん(55cc)、うす口(55cc)を作る。
- 2 上身の甘鯛(30g×4)は焼き、谷田部ねぎ(1本)は斜めに細かく刻む。
- 3 そうめん(2束)は、かためにゆでて流水でよく洗い、水気をしぼり、1に入れて煮る。
- 4 器に麺と2を盛り、汁をはり、好みで七味唐辛子などを添える。

7. さごしけんちん焼



(作り方)

- 1 玉子(2個)は、うす口(小さじ2)、砂糖(小さじ2)を混ぜ、半熟の煎り玉子を作り、手早く冷ます。(ボールに氷水を重ね、上の空のボールに入れて混ぜると早く冷める。)
- 2 椎茸(30g)は小口切り、しめじ(30g)はさばき、えのき(30g)は切り、人参(30g)は細切りにし、糸みつば(1束)は根を切って3センチ長さに切る。
- 3 みつば以外の2をフライパンでサラダ油(大さじ2)を加えて炒め、砂糖(大さじ1)、しょうゆ(大さじ1)で下味をつけ、みつばをあがりに入れて、ハットに広げて手早く冷ます。
- 4 さごし(50g×4)は、皮目に包丁目を入れ、観音開きにして身にみりん醤油を塗る。
- 5 4に、1および3を合わせて包み焼く。

8. 焼鯖ごはん



(作り方)

- 1 焼鯖(100g)は、細かくほぐしておく。
- 2 みょうが(4個)は小口切り、大葉(10枚)は線切り、白ゴマ(大さじ4)は煎って半ずりにする。
- 3 白飯(100g×4)に1および2を混ぜ、器に盛る。

9. へしこ大根サラダ



(作り方)

- 1 大根(800g)は、皮をむき、うすくへいで、なます切りにして、うす塩(大さじ2)をあてる。
- 2 きゅうり(1本)は、拍子切りにして、うす塩をあてる。
- 3 1および2の水気をしぼり、塩を抜き、だし(大さじ3)、酢(大さじ1)、うす口(大さじ1/2)、みりん(大さじ1/2)に漬け込む。
- 4 へしこ(50g)は、骨などを取り除き、ほぐして3に合わせる。好みで鰹節をふる。

10. へしこさつま揚げ



(作り方)

- 1 すり身(200g)は、あたり鉢でよくあたり、冷豆腐(1/2丁)とあわせて混ぜる。
- 2 谷田部ねぎ(1本)は、全部を小口切りにし、人参(40g)、きくらげ(もどして40g)はそれぞれ線切りにする。
- 3 へしこ(50g)は小骨などを取り、焼いてさばき、ほぐして2に合わせ、フライパンで軽く炒めて、冷ましてから1と混ぜる。
- 4 3を4等分し、小判型に伸ばして175度のサラダ油で揚げ、おろし生姜を添える。

11. へしこおぢや



(作り方)

- 1 だし汁(5c)に米(1/2c)を入れて、ゆっくり火にかける。途中、ほぐしたへしこ(80g)を混ぜ込む。
- 2 谷田部ねぎ(1本)を小口切りにし、水にさらす。
- 3 1を土鍋に移し、玉子(3個)を軽くとき、白身を先に入れて混ぜ、2をちらして残りの黄身を回しかけ、半熟で火を止める。

12. 甘海老二種丼



(作り方)

- 1 甘海老(5尾×4)は、頭、尾、皮を取り、天ぷら衣を作ってかきあげにする。
- 2 甘海老(3尾×4)は、頭を取り、身の皮をむいて刺し身用にする。
- 3 みりん(1/2c)を煮切り、しょうゆ(1/2c)、砂糖(大さじ3)、だし(1/2c)を合わせ、1をつける。
- 4 丼に白飯(100g×4)を盛り、3と2を盛りつけて、大葉(10枚)を刻みちらす。
- 5 2にはわさび醤油を塗って勤める。

13. 甘海老糍あえ



(作り方)

- 1 米(1/4c)、水(2c)で粥を作り、60度くらいまで冷まし、全体を1.5cになるよう調整し、乾燥糍(200g)、塩(20g)を混ぜ、かたいようであればぬるま湯で調整する。常温で2~3日おく。
- 2 甘海老(20尾)は、皮などすべてむき、うす塩をあてて少しおき、水分をふき取る。
- 3 2と1を合わせ、馴染んだら器に盛る。

14. 越のルビー レモン煮ゼリー



(作り方)

- 1 越のルビー(16個)はヘタを取り、かるく包丁目を入れて熱湯で湯むきする。
- 2 水(2c)、砂糖(2/3c)を煮とかして、輪切りレモン(1/2個分)とともにゆっくりと1を煮てふくらませる。
- 3 煮汁(700cc)に板ゼラチン(10g)をもどしたものをに入れて、2の越のルビーとともに器に入れ、冷やしかためる。