

発見!

# 播磨の美味しい食材 in ハグミュージアム

## Program 2

～豊穰の国・はりま～おいしいものがたり  
播磨の食材プレゼンテーションと試食



試食調理

中嶋 建二 氏 (なかじま けんじ) 「天ぷら季節料理 白雲まこと」店主

### 試食料理①

#### 料理名 姫路和牛の醤油麹ローストビーフ

##### \* 材料(4人分)

- 姫路和牛モモ肉ブロック……200g
- オリーブオイル …………… 大さじ1
- 味付け用醤油麹 …………… 大さじ4
- 塩 …………… 少々
- 胡椒 …………… 少々
- つけ醤油麹 …………… 大さじ1

##### \* 作り方

- ① もも肉のブロックに塩・胡椒をし、15分ほど置く。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルを敷き、強火で表面全体を軽く焦げ目が付く程度焼きこむ。
- ③ 味付け用醤油麹を入れて肉に絡め、真空袋に入れ真空をする。
- ④ 沸騰したお湯に真空にした③を入れ10分ほど煮た後、火を切り自然に冷めるのを待つ。
- ⑤ 冷めた後にスライスし、ビーフの横に醤油麹を添える。そのまま、あるいは醤油麹をつけて食す。

### 試食料理②

#### 料理名 コブトのれんこんまんじゅう きなこ餡かけ

##### \* 材料(4人分)

- 姫路れんこん …………… 400g
- コブト(サルエビ)約10尾 …… 100g
- 洗い塩 …………… 少々
- 水 …………… 適量
- 酢 …………… 少々
- きなこ餡  
(白出汁8に対して薄口・みりん1の割合)  
・白出汁 …………… 8
- ・みりん(手柄山本みりんMK) …… 1
- ・淡口醤油 …………… 1
- ・塩 …………… 少々
- ・夢きなこ …………… 大さじ4杯
- ・片栗粉 …………… 少々
- ・ゆず皮 …………… 少々
- ・三ツ葉 …………… 少々

##### \* 作り方

- ① コブトは皮を剥いて背わたを取り、塩水でさっと洗い粗切りする。
- ② れんこんは表面を洗って皮を剥き、薄い酢水に付ける。
- ③ れんこんを擦りおろす。
- ④ 擦りおろしたれんこんと、コブトを混ぜ合わせ適当な大きさのまんじゅうを作る。
- ⑤ スチームコンベクションオーブンに④のれんこんまんじゅうを入れ、10分程度蒸し上げる。

##### <きなこ餡>

- ① 鯉と昆布で白出汁を取る。
- ② 鍋に白出汁8・みりん1・薄口醤油1の割合で入れ、沸騰したところに、少しずつきな粉を混ぜ合わせ、擦りおろしたゆず皮を入れ片栗粉でとろみを付ける。

##### <盛り付け>

蒸しあがった餡頭を器に移し、餡をかけて三ツ葉を添える。

## 試食料理③

## 料理名 太市のたけのこの天ぷら

## \* 材料(4人分)

- 太市のたけのこ  
(水煮またはアク抜き済み) ……200g
- 天ぷら油 ……適量
- 天ぷら粉 ……1.5カップ
- 水 ……2カップ
- つけ塩  
(平釜と天日仕立ての塩) ……小さじ2
- 下味材料  
(白出汁10に対してみりん1・薄口1の割合)  
・白出汁 ……10  
・みりん(手柄山本みりんMK) ……1  
・淡口醤油 ……1

## \* 作り方

- ①たけのこを適当な大きさに切り分ける。
- ②たけのこを湯がく。
- ③たけのこを下味材料(白出汁10・淡口醤油1・みりん1の割合)で軽く煮て、下味を付ける。
- ④天ぷらの溶き粉を絡め、180度の油で揚げる。
- ⑤油切りをする。

## &lt;盛り付け&gt;

天ぷらを置き、小皿に赤穂の平釜と天日仕立ての塩を添える。

## 試食料理④

## 料理名 ぼうぜ鯖の天ぷら

## \* 材料(4人分)

- ぼうぜ鯖  
(養殖マサバ)2.5cm幅 ……8枚
- ふり塩(平釜と天日仕立ての塩) ……少々
- 天ぷら油 ……適量
- 天ぷら粉 ……1.5カップ
- 水 ……2カップ
- つけ醤油  
・わさび ……少々  
・醤油(古式三年しょうゆ) ……大さじ2

## \* 作り方

- ①下処理(血抜きと神経締め、内臓を除去)済みのぼうぜ鯖を用意し、三枚に降ろす。
- ②腹骨を切り取り、中骨を抜く。
- ③適当な大きさ(12~13g)の平切りにする。
- ④天ぷらの溶き粉をからめ180度の油で20秒ほど揚げる。  
\*魚肉の中心部がレアな状態が好ましい。
- ⑤油切りをする。

## &lt;盛り付け&gt;

上げた身を半分に切り魚肉が見えるように置き、小皿にわさびと醤油を入れる。

## \* MEMO