

新発見

おいしい

奈良

Vol.10

「奈良のシェフ」が、「奈良の食材」で「家庭でできるレシピ」をご紹介します。

# 吉野の桜あゆ雑炊 ～味噌仕立て～

平宗別館 倭膳 たまゆら (日本料理)



## 〈材料／4人分〉

鮎	4匹
ごはん	2合
赤だし味噌	120g
かつおだし(市販でも可)	1080cc
卵	3個
みょうが	3個
あさつき、きざみのり	適量

## 〈作り方〉



こんな風にこんがり焼きましょう



身だけをほぐす

- ① 鮎はぬめりを取ってはらわたを出し、さっと水洗いをして、塩をふらないでこんがり焼き、ひれ・尾・頭・骨を外し、身を粗くほぐしておく。
- ② ごはんは、お湯で洗い粘りを取り、しっかりほぐして、ザルで水を切っておく。
- ③ 鍋にかつおだしと①の鮎を入れ火にかけ、沸騰したら②を入れ、赤だし味噌を溶き、3～4分コトコトと弱火にかける。軽く溶いた卵を回し入れ、火を止めて蓋をし、2～3分蒸らす。
- ④ 器に盛り、刻んだあさつきとみょうがをたっぷりかけ、きざみのりを散らしてできあがり。

## One point

- \* 鮎は、こんがり焼いた方が香ばしく、美味しく仕上がります。熱いうちに鮎の背を軽く押さえほぐすと、骨が身から外れやすくなります。
- \* 味噌は種類により塩分が異なるので、味見をしながら微調整してください。味噌を入れた後、沸騰させると風味が飛ぶので、弱火で仕上げてください。
- \* ③で出来上がったものを、だしとごはんに分けてよく冷やし、再度混ぜて「冷やし雑炊」としても美味しいですよ。

## 食材の紹介



鮎は奈良の特産品の一つで、中でも吉野の鮎は、吉野の桜の花びらを苔と一緒に食べて育つといわれ、「桜鮎」という名前が親しまれています。食欲の落ちてくるこの時期、暑気払いの意味も含め、あえて熱々の雑炊をおすすめします(料理長談)。

## 【お店の紹介】 平宗別館 倭膳 たまゆら

奈良吉野名産の柿の葉ずし総本家・平宗が手掛ける日本料理のお店。柿の葉ずしや会席料理が味わえる。心細やかな手仕事で、県産をはじめ厳選された旬の食材の持ち味を十分に引き出してくれる。そんな料理長のこだわりで、体に優しく、目に美しく、舌にじわっと至福の時を運ぶ滋味あふれる日本料理を、肩肘張らない雰囲気を楽しむことができます。

料理長 平井 孝典 さん



〒奈良市七条東町4-25 ☎0742-35-2300 FAX0742-35-6219 URL www.kakinoha.co.jp/