

材 料

■ 手作り飛龍頭

C	木綿豆腐 (ゆでて水切り)	1丁
	長芋 (すりおろす)	50g
	卵	1個
	塩	ひとつまみ
	片栗粉	大きじ1
	ゆりね	25g
	きくらげ	2枚
	鰻	1/4枚
	だし汁	540cc
D	薄口醤油	36cc
	みりん	36cc
	追いがつお (お茶パックに入れる)	10g
	へタ紫なす	2個
	ズッキーニ	1本
	赤パプリカ	1/4個
	みょうが (千切り)	2個

作り方

所要時間 60分

■ 手作り飛龍頭の作り方 (参考)

【簡単な豆腐の水切り】

- 鍋に豆腐がかぶるくらいの水を沸かす。
豆腐を適当にちぎって加え、弱火で数分茹でる。
ザルに取り、扇風機を当ながら30分～1時間冷ます。

- ゆり根は適当な大きさに切り、水から1～2分茹でて火を通す。
きくらげは細切りにし、さっと茹でる。
- フードプロセッサー又は、あたり鉢にCを合わせ、なめらかになるまでよく混ぜる。
①のゆりねときくらげを入れて混ぜ合わせる。
- 一口大に切った鰻を②の生地で包み、丸める。
片栗粉を全体に薄くまぶし、160度の油で色が付くまで、返しながらかき揚げを揚げる。

【仕上げ】 ※キットを使う場合は、ここから始めます。

- ズッキーニは1cm幅の輪切りに切る。
なすは縦半分に切り、斜めに切り込みを入れる。
パプリカは種を取る。
それぞれ180℃くらいの油で、温度が下がらないよう、少し色が付く位揚げて氷水に取り油抜きする。
キッチンペーパー等で水気を取り、パプリカは皮をおき、一口大に切る。
- 鍋に分量のだしと、食材キットのDを入れ沸かす。
食材キットのだしパック、飛龍頭、①の夏野菜を加え1分位炊く。
器に写真のように盛り、みょうがの千切りをのせる。



■ 4人分

うつきあかかわあまぐり

くずよ

打木赤皮甘栗かぼちゃと豆腐の葛寄せ

材 料

甘栗かぼちゃ（正味）	200g
又はかぼちゃペースト	200g
※薄口しょうゆ	小さじ1/2
練り白ごま	10g
だし汁	180cc
豆乳（要計量）	180cc
塩（重要）	小さじ1/3～
【だし溶きくず粉】	
葛または片栗粉	20g
だし汁	20cc
オクラ	2本
甘えび	4尾
青ゆず（千切り）	適宜

作り方

所要時間 20分

- ① ボウルに**食材キットの甘栗かぼちゃのペースト**、練り白ごまを入れる。

※食材キットの甘栗かぼちゃペーストは、甘栗かぼちゃを皮ごと蒸して、漉し器で裏ごし、薄口しょうゆを加えています。ご自分で初めから作る場合は、薄口を加えてください。だし汁180ccのうち1/3位加え、ゴムベラ等で手早くよく混ぜる。残りのだし汁も、混ぜながら加える。

- ② きれいに混ぜれば鍋に移し、豆乳、塩を混ぜる。火にかけ、沸いてきたら1度火を止め、ゴムベラなどで手早く混ぜながらだしで溶いた葛を少しずつ加える。再び火にかけ、弱火から中火弱で焦がさないようによく練る。必ず味見をし、美味しくなるよう塩で味を調える。

- ③ オクラはがくを取って板ずりする。塩がついたまま熱湯に入れて1～2分茹で、氷水に取る。7mm幅くらいの輪切りに切る。

甘えびは殻をむいて、背から包丁を入れる。背わたを取り除き、熱湯にさっと通す。



- ④ 温かいうちに器に盛り、青ゆずの千切りをのせる。

■ 4人分

叩き胡瓜とトマトとしらすの
胡麻油香る三杯酢漬け

材 料

胡瓜	2本
トマト	2個
しらす	30g
A	濃口しょうゆ 50cc
	味醂(みりん) 50cc
	穀物酢 50cc
	胡麻油 小さじ1
大葉	4枚

作り方

所要時間 20分

- ① 胡瓜は包丁の腹で叩き、一口大に切る。
トマトはへたを取り一口大に切る。
しらすは熱湯でさっと茹でて塩気を抜き、ザルにあける。大葉は千切りにする。



- ② ボウル等に①の材料を入れ、**食材キットのA**の調味料と合わせ、冷蔵庫で10分以上漬ける。
器に盛り、千切りにした大葉をのせる。



お家で出来る本格和風だし

材 料

■ かつおと昆布の2番だし

水	1800cc
だし昆布	15g
かつお節	36g

作り方

所要時間 50分

- ① 鍋に水と**だし昆布**を入れ、火にかける。
煮立ったら**食材キットのお茶パック**に詰めた**かつお節**を入れ、弱火で40分煮る。
昆布と**かつお節**を取り出す。



■ 4人分

くるまぶ

車麩と椎茸、ネギの玉子とじ

材 料

サラダ油	大さじ2
車麩	6枚
だし汁	540cc
B [砂糖	20g
薄口しょうゆ	36cc
追いがつお (お茶パック)	10g
椎茸 (大きめ)	2枚
ねぎ	1本
卵	3個
粉山椒	適宜

作り方

所要時間 25分

- ① 車麩はお湯または、水に15分くらいつけて戻す。
柔らかくなれば、よくしぼって4等分に切る。

椎茸の大きさにより、4等分～8等分の一口大に切る。
※あまり小さくなりすぎないように切る。

ねぎは8mm幅の斜め切りにしてから洗い、汚れをとる。

- ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、①の車麩を加える。
あまり触らず、香ばしい焼き目が付くよう両面
揚げ焼きにする。
車麩が油を全て吸えば、だし汁、**食材キットのB**の
調味料、追いがつおを加える。

- ③ 煮立てば追いがつおを取り出し、椎茸・ねぎを加え、
2～3分そのまま火にかける。
溶いた卵を煮立った中に少しずつ流し入れ、火を止めて
アルミホイルなどでふたをし、2～3分おらす。

- ④ 器に盛り、お好みで粉山椒をふる。



【レシピをダウンロード出来ます】



有効期限 2020年12月末

【東木さんによる作り方参考動画】


<https://youtu.be/jX-gq8EORdY>