

かぶの風呂吹き

【煮物】

かぶら ぶろふき

ごまみそ

唐からし

*かぶは、葉を少し残して根を切り、皮をむく。たぶらの皮はたぶらにゆでる

*唐辛子は細切りにする

*ごまみそ 材料を全て混ぜ合わせる。かぶの皮はたぶらにゆでる

・白だし 大さじ1

・味噌 大さじ1

・みりん 大さじ1

・かぶの皮はたぶら 大さじ1弱

★かぶの皮をゆでて蒸す時も、ごまみそは合わす。



えびのなます皿

【なます皿】

えび 塩ゆであげると

大こん せん

せうが

二はら子

*えびは塩ゆであげると

*大根は千切りにして、塩ゆであげると

*シロシロは細く千切りにする

*酢ししもち油を混ぜ合わせる

★色とりよりの盛り合わせに。最後に一杯酢をたらしてかきた。シロシロの風味がたいていおあ。



鮭の摘み入れ汁

【汁】

- つみいれ
- 小しひ茸
- とうふ

*豆腐は一口大に切る
 *鮭の摘み入れ 材料をすりばちで摺りながら混ぜるか、フードプロセッサーで混ぜ合わせる。スプーンですくい、沸騰したお湯で6分ほどゆでる。

- ・生ずけ 100g
- ・だし 大さじ4
- ・塩 少量
- ・卵白 小さじ1
- ・山芋 10g
- ・かたくり粉 小さじ1

★江戸時代の摘み入れは主に魚を使いますが、現代風に鶏のつみれでも。
 ★汁のだしは、「からの風呂吹き」のゆで汁を使いました。
 ★鮭の摘み入れは、『江戸のおかず帖』（女子栄養大学出版部）を参考にしました。



かすてらいも

【妙品】

八十七 加須底羅いも 生にてをろし 六十六
 諸の精を少し合せ 鶏卵 砂糖 等分に入れ 整
 りにて上下に火をいれ 焼嬰果ふりてよし
 八十七 かすてらいも 生でおろし 六十六 諸の精
 を少し合わせ、卵、砂糖を等分に入れ、焼鍋で上下
 に火をとおす。煎芥子をふるとよい。

*玉子焼き器でやや焦げ目がつくまで弱火で焼く。こ
 まをふり入れて裏返し、同様に焼く
 ・かすてらいも 150g（皮つきのまま縦に4つ切
 りにし、水につけてあくをとる）
 ・片栗粉 大さじ1
 ・卵 大さじ3
 ・砂糖 大さじ2
 ・煎りこま 少々

★「諸の精」は、片栗粉で代用しました。
 ★すりおろすのは大変なので、フードプロセッサーを
 使っても。

