



八水和



四押菊



一雑煮



九すまし吸い物



五重引き



六刺身



二鱈



十鯛浜焼



七煮込み



三赤味噌吸い物

## 一 雑煮



### ◎材料

鯛、結昆布、里芋、丸餅、松茸、しいたけ、焼豆腐、三つ葉

### ◎だし汁

のぼし出し（8～12）、みりん 1、薄口醤油 1

### ◎作り方

里芋を鶴の口の形に切り、下茹でしておく。

しいたけを亀の甲羅の形に切る。結い昆布をもどしておく。

鍋にだし汁を入れ、火にかき、沸騰直前になったら

一口サイズに切った鯛、松茸を入れゆっくりと煮る。途中アクが出るのですくう。

火が通ったら里芋、丸餅、焼き豆腐を入れ、お餅が柔らかくなれば三つ葉を飾り完成

※鶴の口の形に似せて切った里芋や大根のことを「鶴の子」と表現する

六角形に切った椎茸や里芋のことを「亀の甲」と表現する

丸餅は硬くなるので白玉で代用すると良い

出しの量は材料により異なるため8～12としている

## 二 鱈



### ◎材料

木耳、大根、鯛（昆布締めしたもの）、栗の甘露煮、生姜、胡瓜

### ◎作り方

木耳を戻し土佐酢（だし4 薄口1 みりん1 酢2 砂糖適量）と合わせる

大根を短冊きりにし甘酢（水2 酢2 砂糖1.5）で和える

鯛の昆布締めは、細切りにし、栗の甘露煮、ガリ、細切りにした胡瓜を

バランス良く盛り付けて完成

### 三 赤味噌吸い物



#### ◎材料

魚の鰭、赤味噌、ネギ

#### ◎作り方

魚の鰭を湯通しし、器に盛る

赤味噌の汁を作り、器に注ぎ、飾りに小口ネギをちらし完成

### 四 押菊



#### ◎材料

からすみ、大根、玉子、ザボン、信濃梅、鯖（酢づけしたもの）、かいしき

#### ◎作り方

からすみをカットし、間に生の大根を挟む

玉子はだし巻き、又は煮卵にする

季節のフルーツ、信濃梅、酢づけ（鯖、コノシロ、など）を盛り付けて完成

※信濃梅：（有）中田食品工業所 0875-25-3482

### 五 重引き



#### ◎材料

根牛蒡、黒ごま 大さじ2、薄口 小さじ2、みりん 小さじ1、酢 小さじ1

#### ◎作り方

ごぼうは洗って土を落とし、細ければ縦半分に切り、太ければ縦1/4に切ります  
繊維を少し崩して味の染み込みをよくするために、すりこぎや包丁の背でごぼうを叩き、  
5～6cm幅に切り、一度水につけてさっとさらします。

すり鉢でごまを半ずりにして調味料を加えて混ぜ合わせます。鍋に湯を沸かし、  
ティースプーン山盛り1杯ほどの塩を加え、水気を切ったごぼうを投入し、

2～3分で茹でごぼうをざるに上げたらしっかり水気を切り、牛蒡が熱いうちに衣を混ぜ合わせ完成

## 六 刺身



### ◎材料

鯛、鰹など ツマ、大葉、わさび

### ◎作り方

鰹は押し切りしながら皮一枚残して、3cmぐらいに切り分けたら沸騰したお湯に塩をひとつまみ入れ、お湯の温度が下がらないように2～3切れずつ茹でる。5～10秒ぐらいで引き上げすぐに氷水でしめ粗熱が取れたらザルにあげます。（※氷水に長くつけると水っぽくなり旨みも逃げるので注意）

大葉、ツマをしいた皿に盛りつけ、完成

## 七 煮込み



### ◎材料

結かんぴょう、花イカ、河茸、インゲン

### ◎作り方

かんぴょうを戻して八方地（だし8 みりん1 醤油1 砂糖適量）でたく

河茸を出汁（だし6 酒1 白くち醤油1 砂糖適量）でたき、その出汁で花イカをたく

彩りにインゲンを飾り完成

※河茸がなければ松茸、舞茸で代用

## 八 水和



### ◎材料

本鰹、鰹、くらげ、きゅうり、レモン

### ◎作り方

きゅうりの輪切り、湯引きしたハモ、レモンを飾り、

土佐酢又は割りポン酢を合わせ、完成

## 九 すまし吸い物



### ◎材料

ハマグリ、三つ葉

### ◎作り方

鍋に一番だしを入れ、沸騰したら砂抜き済みのハマグリを入れる。  
貝の口が開いた後、少し煮立足せ、塩で味を調整する  
お椀に貝を入れてから汁を注ぐ  
最後に三つ葉をのせ完成

## 十 鯛浜焼き



### ◎材料

鯛（約800g）、レモン、かいしき、ミョウガ

### ◎作り方

鯛に塩をふり、丸焼きにする  
レモン、かいしき、ミョウガ等を添え完成

☆一番だし

### ◎材料

だし昆布 10g、かつお削り節 20g、水 1ℓ

### ◎作り方

鍋に水1,000ml 及び昆布10gを入れ、30分～1時間おく。

その後加熱し、鍋底から小さな気泡が出てきたら火を止め（約80℃）、昆布を取り出す。

再加熱し、沸騰後火を止め、かつお削りぶし20gを入れて2分間おく。

④ざるにガーゼをしいて、削りぶしをこし、1分間おく

☆二番だし

### ◎材料

水 1ℓ、一番だしで残った昆布とかつお節、かつお節 10g

### ◎作り方

鍋に水と残った昆布とかつお節を入れ、弱火にかける  
5分ほど沸かし、かつお節を加え、火を止める  
かつお節をこす

3.かつお節が沈んできたら、ざるにキッチンペーパーや  
きれいなふきんなどを敷き、漉して完成