

第7回
4/10 (WED)
レシピ

地元の食材を使った 本格タパス料理教室



おうちdeタパス

北方産 竹の子寿司

砂糖と醤油で甘辛く煮込んだタケノコは柔らかく、食べた瞬間に青じその爽やかさと黒ごまの香りが口の中に広がる優しい味わいの竹の子寿司です。

下準備 (目安) 1~2日
調理時間 (目安) 30分

講師：旬房 霧子乃里
甲斐 ひろ子さん
生産者：JA 延岡たけのこ部会



材料 (4人前)

タケノコ …… 4切れ
青じそ …… 12枚
黒ごま …… 少々

● 酢飯

ご飯 …… 2合
[A] 酢 …… 40cc
砂糖 …… 50g
塩 …… 6g

● 煮汁

[B] 水 …… 300cc
三温糖 …… 60g
白だし醤油 …… 20cc
醤油 (濃口) …… 20cc
みりん …… 20cc

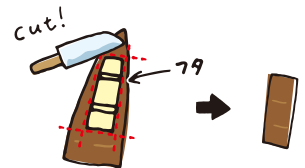
作り方

- 1 酢飯用の合わせ酢を作ります。[A]を混ぜ合わせ弱火で温める。合わせ酢が温まったらご飯に黒ごまと一緒に混ぜ、冷ましておきます。

Point! トレーなどにお茶碗一杯分ずつ小分けにしておくのと冷めも早く後工程 (3) のときに楽です。



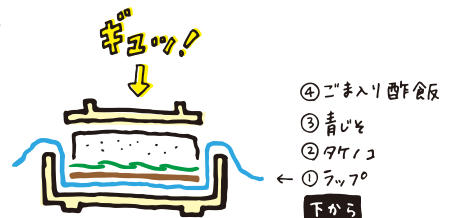
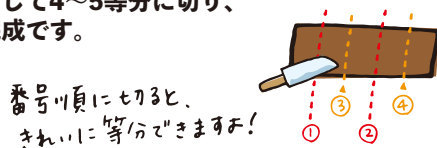
- 2 下準備しておいたタケノコを型の大きさに合わせ包丁で切ります。切ったタケノコと[B]を鍋に入れ好みの味に整えながら中火で30分程度煮たら、火を止めそのまま冷めるまで煮汁につけておきます。



- 3 タケノコが冷めたら型にラップを敷き、タケノコ、青じそ、ごま入り酢飯 (1人分：お茶碗一杯程度)の順で入れていき上から押します。

Point! 押しが弱いと崩れやすくなるので強めに押ししてください。

- 4 押したものを逆さにして4~5等分に切り、器に盛り付けたら完成です。



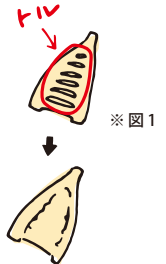
(2)で切ったタケノコの切れ端は千切りにして、糸こんにゃく、きくらげ、人参と一緒に煮て竹の子きんぴらにすると美味しいですよ!

タケノコの下準備は裏面へ →

タケノコの下準備

- 乾燥タケノコ
 - 1 鍋いっぱいの熱湯を沸かしたら火をとめ、そこに乾燥タケノコを入れて、そのまま丸1日浸けておきます。
 - 2 乾燥タケノコを浸けておいた鍋に火をかけ、強火で1時間ほど煮ます。
 (point!) タンサンを大きじ1入れると戻るのが早いです。
 - 3 煮た水は捨て、鍋などに新しく水を入れ一晩程つけておくと柔らかくなります。

- 生タケノコ
 - 1 タケノコの皮をむき、真ん中の部分(※図1)をスプーンなどで取ります。
 - 2 下処理をしたタケノコ(1)を鍋にたっぷりの水を入れ、ぬかを入れて強火で1時間ほど湯がきます。
 (point!) ぬかがないときは、お茶パックに生米を少し入れたものを使います。
 - 3 煮た水は捨て、鍋などに新しく水を入れたものに丸1日つけておくと柔らかくなります。



作り方(2)へ →



講師

旬房 霧子乃里 甲斐 ひろ子さん

北川町生まれ。40年間、公立幼稚園の教諭として勤め、定年退職後に元々あった家を改装し「霧子乃里」をオープン。自然豊かな霧子山の麓で地元・北方の旬の食材を活かした創作料理やお弁当などを提供しています。

今年で10年目となりました。
 食べることが大好きで、イベントや料理教室などを通しておふくろの味を若い世代に継承していきたいと思っています。地産地活をモットーにタパス料理にも興味をもって取り組んでいます。





タパスはイベント時のみ提供。

旬房 霧子乃里
 宮崎県延岡市北方町首木子1517-4
 TEL: 0982-27-1049

料理教室に参加した写真、またはお家でタパスを作ったら #うちタパ をつけてInstagramに写真を投稿しよう!

投稿された方の中から、毎月抽選で1名様に のべおかタパス「食べ歩き写真集」をプレゼント



- ① 公式アカウントをフォローします。   @nobeokatapas
- ② 料理教室に参加した写真や、お家でタパスを作って撮影します。
- ③ Instagramにハッシュタグ「#うちタパ」をつけて写真を投稿してください。
- ④ 当選された方にはダイレクトメッセージでご連絡します。

※アカウントを非公開設定にしている場合は抽選対象外となりますのでご注意ください。
 ※キャンペーンは予告なく終了する場合があります。ご了承ください。

本格タパス料理教室の参加者募集中

タパス(小皿料理)を料理人さんと一緒に作ってみませんか?

毎月1回程度
 開催します!

場所/エンクロス1F キッチンスペース
 募集人数/毎回8名程度
 参加費/無料

詳細はエンクロスHP、東九州バスく化構想HPをご覧ください。
 お申込みは、エンクロス館内またはお電話(0982-20-3900)まで。

東九州バスく化構想   

主催・問合せ
 東九州バスく化構想延岡推進協議会事務局
 TEL.0982-22-7003

