

## 鴨南蛮蕎麦 レシピ

【材料】4 人分

蕎麦 (1 人分 90g) 360g

出汁

- 鰹節 60g
- 煮干し 20g
- 昆布 6g
- 水 1.2ℓ

返し

- 醤油 50ml (薄口しょうゆがあれば 100ml、塩はなし)
- みりん 100ml
- 塩 小さじ 1.5

鴨むね肉 225g-300g

蕎麦 4 人分 およそ 360g

塩こしょう 少々

葱 お好みの量



まずはじめに—鴨肉を冷蔵庫から取り出し、格子上に切り目を入れておく

POINT 鴨肉は常温になってから焼くことで柔らかくなります。常温になると皮がやわらかくなるので、切り目は冷たいうちに入れましょう。切り目を入れるのは焼くときに皮が反り返らないようにするためです。

出汁をとる

- ① 鍋に分量の水、煮干し、昆布を入れて弱火にかけて煮出し、沸騰寸前で昆布を取り出す。昆布の表面にフツフツと気泡がついてきたら、引き上げるタイミング。
- ② 煮干しはそのまま鍋に入れておき、鰹節を加えて弱火のままさらに 10 分煮出す。
- ③ 火を止めて、蓋をして 1 分ほど蒸す。

POINT 「蒸らし」の工程で、魚のエキスを出し切る！

煮干しと鰹節は、約 50~70℃のときエキスが一番出ます。火を止めて蒸らすことで、沸騰したときには出なかったエキスを出し切ることができます。逆に 50℃以下になると、煮干しと鰹節がエキスを吸ってしまうので、1 分ほど経ったら、すぐに漉しましょう。

- ④ 出汁を漉す。出汁を取った後の鰹節、煮干し、昆布は取っておいてふりかけや佃煮などに再利用できます(おまけのレシピ参照)。

## 返しを作る

- ⑤ 別の鍋に醤油、みりん、塩を加えて中火にかけ煮切る。

## 出汁と返しを合わせる

- ⑥ ④の出汁に水(分量外)を加えて出汁の全量が 1.2ℓ になるよう調整し、そこに⑤の返しを合わせる。弱火にかけ、沸騰寸前で火を止めて完成。

## 鴨肉を焼く

- ① 常温に戻し、軽く塩コショウをふった鴨肉を皮目を下にして火をかけた直後にフライパンに敷く。この際油はひかず、最初は弱火でじっくり焼きます。
- ② 脂が溶けて溜まってきたらそのまま脂をスプーンですくって表面にかけ、またすくってかけるというのをひたすら繰り返す。

### POINT 熱された脂を表面にかけてゆるやかに熱を通していく

- ③ 鴨肉を入れてから 5 分ぐらい経った後中火にし、ひたすら根気強く脂をすくいながら皮が濃いきつね色になるまで焼いていく。
- ④ 皮が良い色になったらひっくり返して最後に 3 分ほど身の方も焼く。身が厚い場合は鴨肉を横に立てて側面も焼く。
- ⑤ 焼き終えたらすかさずアルミホイルで包んで余熱で 10～15 分ほど休ませる。

### POINT 焼いた後肉を休ませることでじっくり火が通り柔らかい食感になる

- ⑥ 休ませている間ネギをお好みの量スライスし、出汁を温めておく。
- ⑦ 蕎麦を茹で、鴨肉を皮目を下にしてお好みの厚さに切る。(できるだけ薄いほうが食べやすいです)
- ⑧ 鉢に出汁、茹でた蕎麦を入れ、鴨肉を扇形に乗せネギも乗せてできあがり。
- ⑨ お好みの薬味(七味、生姜のすりおろしなど)を入れても美味しいです。

## 飾り稲荷寿司 レシピ

【材料】12 個分

寿司飯

- お米 2 合(300g)
- 水 360g
- 昆布 5 cm x3cm(約)
- 酢 大さじ 4
- 砂糖 大さじ 3
- 塩 小さじ 1



油揚げ 6 枚 (甘さ控えめが良い方は醤油大さじ 2, 砂糖大さじ 2、みりん大さじ 2)

- 醤油 大さじ 3
- 砂糖 大さじ 3
- みりん 大さじ 2
- だしの素 小さじ 1
- 水 カップ 1.5 (400ml)

飾り(お好みの具で)

- ゴマ、ガリ 適量
- きゅうり、さやえんどう、スモークサーモン、錦糸卵、紅白なます 等

寿司飯を作る

①お米2号(300g)を冷水で優しく洗う。

POINT 優しく洗うことでお米の表面が削り過ぎにならず、ふっくらおいしく炊き上がります。ついでに「おいしいなあれ」と愛も込めましょう

②お米が十分かぶる量の水を入れ、30 分浸す。

(この間に油揚げの味付け、トッピングの下ごしらえをする)

③お酢、砂糖、塩を合わせて寿司酢を作る(レンジで 10-15 秒ぐらい温めると砂糖が溶けやすいです)大さじ1分だけ分けておく。

④お米をざるに上げ、鍋にお米と 360gのお水を入れて中火にかける

④沸騰して泡が鍋にくっついてきたら火を弱火にし、更に 10 分火にかける

⑤10 分経ったら 1 分だけ強火に戻し(余分な水分を飛ばすため、火を止めて 10 分蒸らす

⑥寿司桶に水を薄くはり、余分な水分を捨てて炊き上がったお米を乗せる。③で準備した寿司酢を少しずつ注ぎ、お米を切るようにして上下も返しながらかき混ぜる。お好みでゴマやみじん切りにしたガリを混ぜる。

⑦人肌ぐらいにまで冷めたら固く絞ったふきんを被せ、乾燥しないようにする。

## 油揚げの味付けをする

- ①油揚げをまな板にのせ、上からお箸でコロコロ転がす。(開きやすくなります)
- ②半分に切って熱湯に入れて1~2分茹でて油抜きする。ザルに上げて粗熱を取り、手で挟んで水気を押し絞る。
- ③鍋に醤油、砂糖、みりん、だしの素、分量の水、油揚げを入れ、中弱火で落し蓋(なければアルミホイルで作れます)をして煮る。20分ほど、または煮汁が少し残るくらいで火を止め、そのまま覚まし残りの汁を吸わせる。
- ④冷めたら油揚げを手のひらで軽く押して煮汁を絞る。
- ⑤別にしておいた寿司酢を少し手につけ、寿司飯を片手で一握りつかみ、手のひらで軽く握りながら俵形にし、油揚げの中に詰める。あまりぎゅうぎゅうに詰めない方が口上りが良いです

POINT 水ではなく寿司酢で手を濡らすことで、寿司飯が水っぽくなるのを防ぐ

- ⑥高さのある油揚げの場合、半分ぐらいまで寿司飯を詰めて上の部分を内側に返す
- ⑦お好みのトッピングを飾ってできあがり

## おまけ: 旨味たっぷりふりかけ

### 【材料】

- 出汁を取った後の鰹節、煮干し、昆布 ☆
- 乾燥ワカメ 大さじ3 ☆☆
- 醤油 大さじ3
- みりん 大さじ3
- 煎りごま 大さじ2
- 塩 少々
- ごま油 少々



- ① ☆とめるま湯で戻して水気を切った☆☆をざく切りにする
- ② フライパンに入れ、塊をほぐしながら中火~強火で水分を飛ばす
- ③ 焦げないように気を付けながら、パラパラになったら弱火にし、醤油、みりん、煎りごまを入れる。
- ④ 調味料がまんべんなく混ざったら火を止めて煎りごまを入れ、塩、ごま油を加える
- ⑤ 粗熱が取れたらできあがり