

# 鶴の茶寮料理教室レシピ

令和2年4月

卯月の茶事（観櫻）

コロナウイルスの流行で、寂しい花見となりそうです。  
茶室では賑やかな花見の宴を催しましょう。  
侘びの中にも華やかに。

この蛇足は、料理教室で半澤先生にお願いし、半澤先生が  
お話しする予定の一部を原稿にしたのものです。（編集子）

茶の湯とは、耳に伝えて目に伝え、心に伝え、一筆もなし

鶴の茶寮 自蹊庵主 半澤鶴子

## 汁 名残の若草汁 豆腐利休揚げ

白味噌 出汁の15% 櫻味噌は色よく仕上げるためになし  
出汁8カップ 白味噌250g(気温による) (10人前)  
吸口 櫻の花塩漬

材料：絹豆腐2丁 グリンピース500g(正味250g)  
卵白2個分 磨き胡麻 適宜 片栗粉 適宜

○白味噌とグリンピース地を合わせて、若草仕立ての味噌汁にしてみました。

○グリンピース地の作り方と白味噌との合わせ方

- ①グリンピースはさやからはずし、色よく茹でておきます。
- ②水出し1カップ程を加え、ミキサーにかけ、裏漉ししておきます。
- ③味噌汁の地とほどよく合わせ、味を調えます。

○豆腐利休揚げ

- ①絹豆腐はさっと熱湯をかけ、4つ割～6つ割にして盆ザルにて、水切りしておきます。(10分程度)
- ②片栗粉をまぶし、卵白の水溶きをくぐらせ、磨き胡麻をまぶして、揚げます。

※揚げ方

160℃～170℃ほどの温度で色よく揚げます。

○盛り方

利休揚げの熱々に汁を張り、天に櫻の花の塩漬けをはらりと添えましょう。

# 向付 桜鱒 叩き木の芽漬け仕上げ 長芋素麺添え 又は桜吹雪散らし

材料：桜鱒 長芋 木の芽 山葵

○桜の咲く頃に川を上ってくる桜鱒は絶品です。今年は雛の茶事で使いそびれたので、向付に使ってみたいと思いますが、身の柔らかい魚は、鮮度落ちも早いので、余程良いものに出会わないと難しいかもしれませんが…。そんな時は、焼物に回してくださいね。

○桜鱒の処理（切り方等）と木の芽漬け

- ①桜鱒は、三枚におろし、骨・皮の処理をしておきます。（おろし方は、向付テキストを参照）
- ②一口大にそぎ切りの後、醤油と味醂同割りの地に5～10分程浸けておきます。（漬け込み時間はそぎ切りの厚みにより変化します）
- ③ 叩き木の芽も山葵と共に地に少し入れて、地に香りを移しておきましょう。

○長芋の処理

素麺

長芋はスライサーを使って薄切りにしたものを糸切りにし、素麺仕立てにてもよしです。

桜吹雪

長芋を極小の花びら型で抜いても良いですね。

両者とも長芋を切ったら酢水でさっと洗い、水気を切っておきます。

○漬け込み時間及盛り方

- ①身の柔らかい鱒は漬け込みの地も吸いやすいので、漬け込み時間、一口大の切り方の厚みなどに気をつけましょう。  
本当に鮮度の良い、惚れ惚れするのに出逢ったときは、漬け地にさっとくぐらせる位が良いですね。
- ②叩き木の芽、山葵のおろしたものの少々、隠し味程度、漬け地に入れておきましょう。
- ③盛り込みは、少し深めの小鉢の方が、皿型より盛りやすいと思います。
- ④直前に今一度、叩き木の芽を少々混ぜ込み、上から長芋の桜吹雪を散らし盛り付けに仕上げてみました。

# 煮物椀 桜餅仕立

## 天に百合根花びら散らし 吸口 木の芽

材料 季の魚甘鯛 道明寺1カップ 水出汁1カップ  
桜の葉塩漬 10枚 百合根 木の芽適宜 食紅少々

○道明寺を桜の葉で巻いて蒸し上げた定番メニューながら、季の魚、甘鯛、金目等、包んでほっこり蒸し上げてあります。定番だからこそ、きちっとした仕事をして、おもてなしをしたいですね。

○桜餅の作り方（道明寺の戻し方等含め）

- ①道明寺粉をザルに入れ、さっと水洗いして水気をきり、ボールにとっておきます。
- ②温めた水出汁に食紅で桜色に色づけし、道明寺粉のボールの中に入れ混ぜ、ラップをかけ、10分程置いておきます。（冷えるまで）
- ③道明寺粉を固く絞った濡れ布巾に包んで蒸し器に入れ、強火で15分程蒸します。
- ④桜の葉の塩漬は水出汁で程良く塩抜きしておきます。
- ⑤桜の葉は巻き終わりを下にして蒸します。生地が緩くて心配ならば更にラップに包むと良いですが。一手間多くなると椀種が冷めたりもしますから、蒸し過ぎ、生地をやわらかくしないことです。

○具の処理

- ①甘鯛は三枚におろし、3cm巾、1cm程の厚みにそぎ切りしたものを軽く振り塩しておきます。
- ②塩が廻ったら余分の水分を拭き、片栗粉を（刷毛で）まぶしておきます。
- ③20g程に分けた道明寺で包み、程良く形を調べ、桜の葉の塩抜きしたものでくるみ、平らな皿、又はバットに並べ、たすき掛けにして5分ほど蒸し、湯止めにしておきます。（余熱を上手に使いましょう）  
※分ける時、2～3度少々混ぜると、粘りが出て、まとめ易いです。

○百合根花びらの作り方

- ①百合根の芯近くのものを花びら用に残しておきますと、ひとひらずつ可愛い花びらが簡単にできます。両サイドと切込だけ包丁し、淡く食紅で染めると庖丁が入った面だけ染まります。
- ②軽く酒をふって、小ザルに入れ、道明寺蒸しと共に脇に入れ、蒸しておきます。

○最終の盛り付け方

- ①温めた椀に道明寺蒸しを姿良く入れ、天に百合根花びら、木の芽吸口をあしらいます。
- ②椀が大きめの時は、前盛に旬の畑菜などをあしらっても良いですね。但しその折は、桜の葉の香りを邪魔しないもの、例えばうるいや水菜などがよろしいのでは。

# 焼物 太刀魚と筍の木の芽ステーキ

材料 太刀魚                      筍                      木の芽

○さっと熱々が出せると良いですね。 器をよく温めておきましょう。

○太刀魚は、三枚におろし、一口大に切り、軽く振り塩をしておきます。  
厚めのフライパンにて両面さっと焼き上げますが、太刀魚は身が崩れ易いので、軽く刷毛にて片栗粉を打ち粉しておくが良いですね。

○筍の処理

①筍の最も美味しい戴き方は、やはり木の芽ステーキでは…。

走りの頃の若筍煮も良いですが…。筍は採りたてなら米のとぎ汁で、一日経っているものは米糠を一つかみ程入れ、一時間ほど茹で、湯止めしておき、冷えたものを水洗いして使います。

②茹で筍を1. 2～1. 5 cm程の輪切りにし、両面隠し包丁をして、木の芽醤油に10分程浸しておき、オリーブオイル、又は好みでバターで焼き上げるのも良いでしょう。

③焼き上がりに叩き木の芽を振っておきます。

○木の芽の汁の割合

木の芽適宜、淡口：酒：味醂＝同割（全て1／4カップ）

木の芽の半分は、鉢に盛るときの仕上げの化粧用にとっておきます。

○漬け時間は、筍、太刀魚共に5～10分程です。

それぞれの厚みや大きさにより変化します。

○焼き方のコツは

厚めのフライパンを程良く熱した後、オイルを適宜入れ、筍、太刀魚の順に入れ焼き上げます。

程良い焦げ目を目安に。

# 預け鉢 飯蛸 若布穂先筍の含め 天に木の芽

材料 飯蛸 筍の穂先 木の芽

## ○飯蛸の処理

- ①飯蛸は内臓、墨袋、目、くちばしを取り除きます。
- ②ザルに飯蛸を入れて多めの塩（分量外）をふり、ぬめりを取り、流水で洗っておきます。
- ③濃口酒八方（出汁8カップ、濃口1カップ、酒1カップ）を作ります。
- ④濃口酒八方2カップに砂糖大匙2～3程で、飯蛸を弱火でじっくり15分程煮ます。（おとし蓋または着せ蓋）

## ○若布の処理

新若布の美味しい時期です。さっと洗って湯引き、色出ししておきます。炊き合わせなので、常より大きめにざっくりと切っておきましょう。

## ○穂先筍の処理

新物の筍のみ穂先がありますので、今年のものですよ…という意味でも、走りの頃は穂先を2cmほど残した姿で煮含めたいですね。

## ○煮汁 八方出汁（出汁：味醂：淡口＝8：1：1）

煮汁 八方出汁を10：1：1程の割りで

（即ち八方出汁2カップ、出汁1／2カップ）、

好みで砂糖と酒を大匙1～2程足しては如何

煮汁は、筍の土質、堀たてかどうかなどにより、調べましょう。

新物は薄味にて香りを楽しむほどに！

## ○それぞれの煮方

筍は合わせ調味料にて、上からリードをかけ、追い鰹少々にて、

4～5分煮たところに、下処理済みの若布を入れて一煮します。

※若布は決してグラグラ煮ないこと！

## ○盛り付け方

盛り鉢を温め、飯蛸、筍、若布を盛り、筍の煮汁を廻しかけ、天に木の芽をあしらって！

# 進肴 酢の物 春の貝 春野菜 桜酢オイル

貝

春野菜

桜酢オイル

○赤貝、北寄貝など貝の美味なとき、春野菜の彩りと共に桜酢オイルでいかがでしょうか

## ○貝の処理

①貝はそれぞれ殻から出し、立て塩でさっと洗って、余分の水分をキッチンペーパーで丁寧に拭いておきます。(向付応用編参照)

②5mm巾ほどのせん切りにして、お出しする寸前まで冷蔵庫にて冷やしておきます。

※今回は赤貝と鳥貝を使っていますが、蛤や浅蜷も充分美味です。

## ○春野菜の処理

さっと湯通しする程度に茹でて、氷水にとり、巻き簾で軽く絞る。和え物らしくざっくりと切りましょう。

※春キャベツ、うるい、独活等、この季節ならではの物、何でも良いですね。新玉葱なども良いですよ。

## ○桜酢オイルの作り方

材料：桜の花の塩漬 100g、オリーブオイル 1カップ

①桜の塩漬の余分な塩をふるって、さっと水をかけ、昆布メにしておきます。

②昆布メにした桜の花を刻んで、甘酢と水出汁半々に割ったものの中に入れておきます。(甘酢と一緒にミキサーにかけても良いですね)

③オリーブオイルは、1割～半割ほどまで、好みで作ってみてください。

## ○盛り方・出し方の注意

春らしい明るい鉢（白磁など）に映える一品です。

桜の花の塩漬をさっと振り洗いしたものを三つ程天にあしらってみました。

冷やし鉢でお出ししましょう。

## 箸洗い 花びら独活梅肉染め ちぎり梅

○花びら独活 梅肉染め（5分ほど）ぼかし程度に

①独活は花びらに剥き、酢水に浸しておきます。

②三片ほど小吸物椀に入れて、熱い水出汁を50CC程張って！

## 八寸 穴子寿司桜の葉包み 蚕豆のかき揚げ

○穴子寿司は、柿の葉寿司の桜の葉版です。桜の葉の香りを楽しみましょう。

○穴子の処理と焼き方

①穴子は開いたものを求め、塩でぬめりを取り、流水にて良く洗い、水分を拭きとっておきます。

②串に刺し、炭火にて白焼きしたものに熱いうちに、醤油を刷毛でさっとひとなでしたものをそぎ切りにしておきます。

○桜の葉包み寿司の作り方

①鮭飯を小さめのにぎり寿司に調え、そぎ切りの穴子をのせ、桜の葉の塩漬で包み、箱寿司の枠に入れ、押しをしておきます。

※桜の葉の塩漬はさっと水出汁で一洗いしておくか、塩味をみてそのまま使うかは、お好みです。

○蚕豆のかき揚げの作り方

①蚕豆はさやから出し、甘皮を剥いて、薄力粉をさっと振りかけ、天ぷら衣からめて、ラップで丸くとり、160℃～170℃のサラダ油で揚げます。

②熱いうちに、旨塩をふり、味を調べておきます。

○盛り方

①穴子寿司は、八寸盆に並べて盛るとき、（小さめの）桜花の塩漬けを天に飾っても良いですね。

②蚕豆は2～3cm大にまとめて揚げますが、大きめのものでしたら、半割にした間に天ぷら衣をのりづけして、一つずつ揚げても良いですね。拙庵ではよく芝海老をのりづけして揚げています。

## 湯斗 さまざま桜即席漬（大根・人参等でも）

○奈良漬、沢庵、それぞれを花びらで抜いて、ざっくりと混ぜてみました。  
大根や蕪などは酒粕と白味噌を半々にしたものに漬けたのも混ぜて少し  
いつもより華やかな漬物です。

## 主菓子 薄墨桜（ういろう生地 10個分）

材料 グラニュー糖 200g 水3/4カップ 上用粉 70g  
もち粉 40g 塩少々 蜜（水1/4カップ、グラニュー糖30g）  
片栗粉 適宜 白餡 100g 茹玉子黄身 100g

○ういろう生地は薄く伸ばして、幾重にも重ねてみました。餡は黄身餡で  
仕上げます。

### ○黄身餡の作り方

- ①白餡100gと裏漉しした茹で玉子の黄身同量を合わせ、20gを  
10個作っておきます。  
隠し味に白味噌を少々忍ばせるのも良いですね。

### ○ういろう生地の作り方

- ①上用粉ともち粉をボールに入れます。それを篩いながら鍋に入れ、  
グラニュー糖を溶かした熱い蜜を入れて、よく混ぜます。
- ②良く混ぜたら火にかけ、程良い固さまで煉り上げます。  
※電子レンジを使用の時は、2分かけ、良く混ぜてから、また2分かけ、  
良く混ぜて調えます。

### ○薄墨桜の作り方

- ①食紅で淡い色に染め、2mm厚さに伸ばし、  
8cm～10cm位の桜の型で抜くか、輪の  
セルクルで抜き、鋏で形づけても良いです  
ね。
- ②中心に餡を置き、4つに折って形良く仕上  
げます。



（画像は二条若狭屋のものですが、ほぼ同じイメージです）

## 干菓子 桜花びら（有平糖、干瓢）

○有平糖の花びらは、塩芳軒にて調達します。

### ○干瓢での作り方

- ①干瓢をボールに少しの水と塩を入れ、塩もみして、流水で良く洗います。
- ②鍋に入れ、爪でつまんでみて形が残る程度に茹でます。
- ③水気をよく切ります。
- ④ほんのりと薄紅色に染めた砂糖蜜を沸騰させ、その中で5分程煮て、火を止めて、一晩おきます。
- ⑤ザルにとり、グラニュー糖をまぶして、乾かします。

### ※砂糖蜜の作り方

水と砂糖同割りで火にかけ、溶かして冷やし、蜜を作ります。  
これは常備しておく野菜のお菓子作りに便利です。

### ○春野菜での作り方

蚕豆 甘皮も取り除いて、弱火で蜜煮5分したら、火を止め一晩おきます。リードの上にそっと並べ、グラニュー糖をまぶします。  
蓮根・蓮なども同じようにやってみてください。  
色々やっている内に、その素材に合った煮込み時間、漬け込み時間が見えてきますよ。