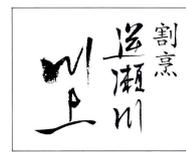


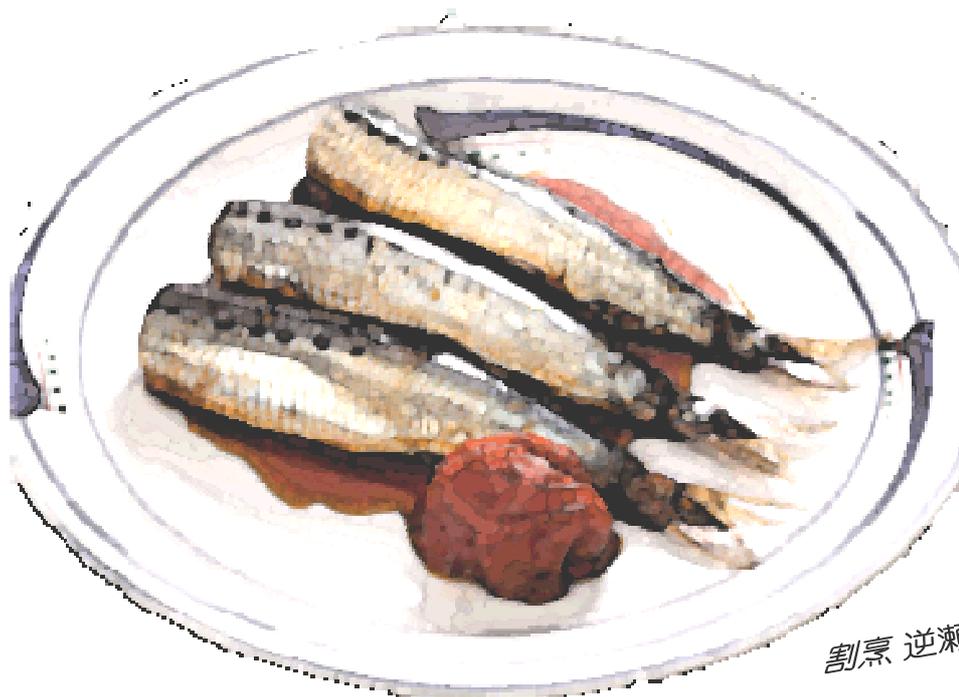
寺子屋 徳次郎
煮物料理教室



やぼったくない

煮付け

スーパーの魚を
最上級に仕上げる！



割烹 逆瀬川 川上

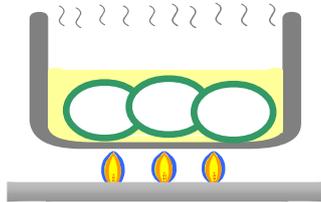
「煮る」とは、

水や出汁・スープなどを沸騰させて、
食材に水分を与えながら過熱する調理法

煮物調理法を大別すると、

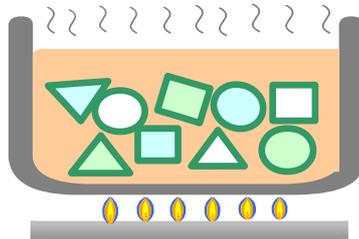
- 含め煮（煮浸し）
素材の味や色を生かし薄味で煮る
- 煮込み
くつつくと長時間掛けて煮る
- 煮付け（煮染め）
短時間で甘辛く煮る

含め煮 (煮浸し)



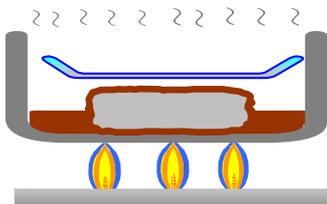
中時間
出汁：鰹と昆布など
中火 味：薄味を中心まで

煮込み



長時間
出汁：ルー、スープなど
弱火 味：中味を中心まで

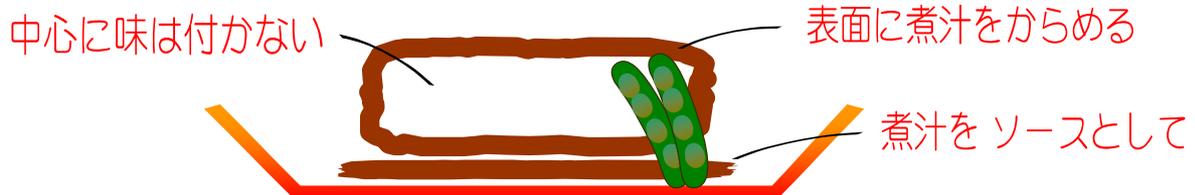
煮付け (煮染め)



短時間
出汁：昆布、酒など
強火 味：濃い味を表面にだけ

煮付け

食材の中心には味を浸透させず、
表面に甘辛い煮汁をからめて仕上げます。
主に魚介類を煮る場合に用います



- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| ○鰈（かれい） | ○鰹（ぶり） | ○鰯（いわし） |
| ○鯖（さば） | ○金目鯛 | ○めばる・がしら |
| ○鯛あら | ○生節（なまぶし） | ○烏賊（いか） |
| ○床節（とこぶし） | ○鶏レバー | ○里芋の煮っころがし |

下処理

《1》食べられる部位と、食べられない部位との選別

【除去する部位】

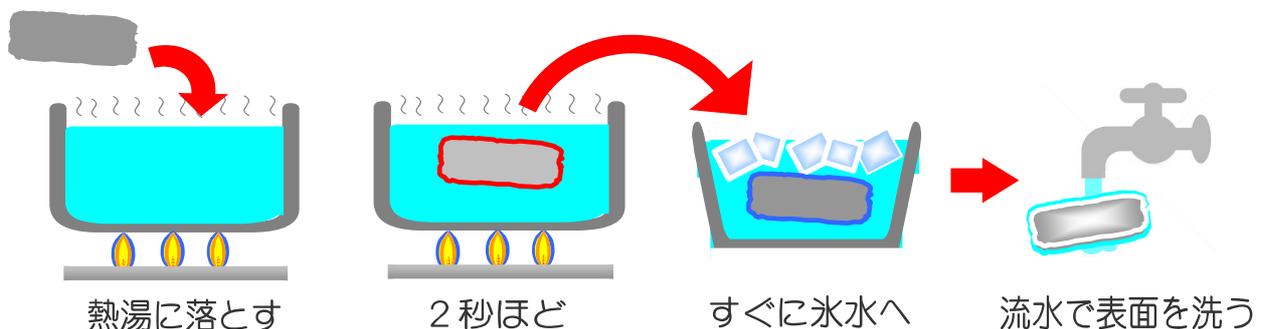
- 鱗（うろこ） ○内臓（はらわた） ○血合い

《2》霜降りをする

「食べられる部位」を熱湯にくぐらせて、すぐに冷水に取り、
表面のぬめりを取り除く

※生臭みを取り、旨味を閉じ込める

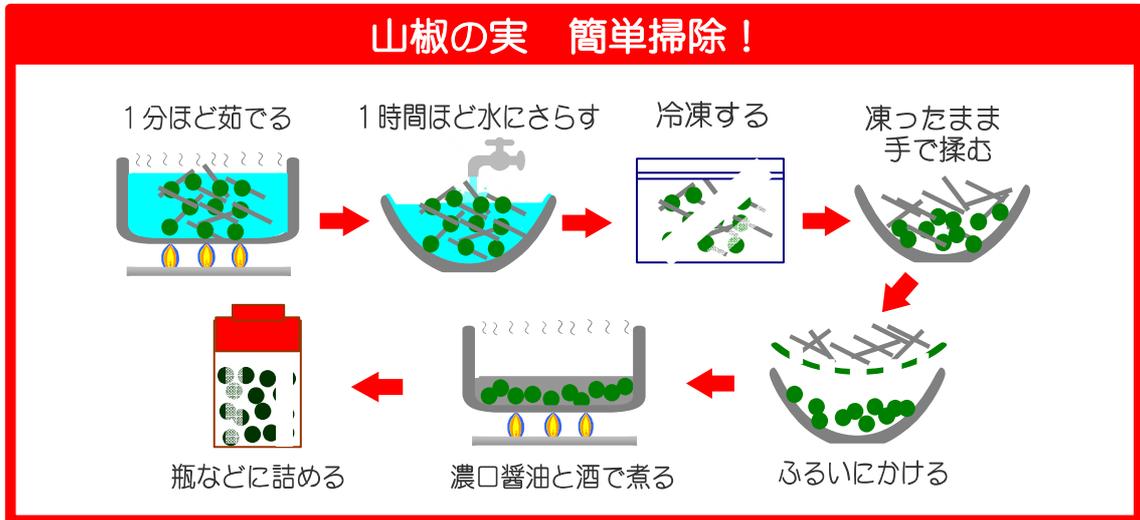
霜降り



臭み消し

魚介類の持つ生臭みを消すための野菜

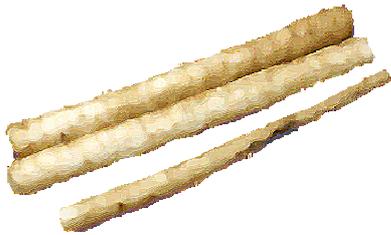
○生姜（しょうが） ○山椒の実



付け合せ

主菜に対する「副菜」のこと。□替わり

○牛蒡（ごぼう）



○蓮根（れんこん）



○白葱



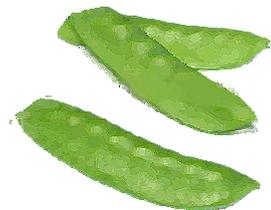
○豆腐・焼き豆腐



○筍（たけのこ）



○さやえんどう



天盛り

盛り付けの仕上げに、天に飾る香りのもの

○木の芽（山椒）

○針生姜

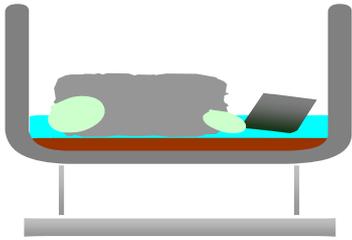
○白髪葱（しらがねぎ）

かえし

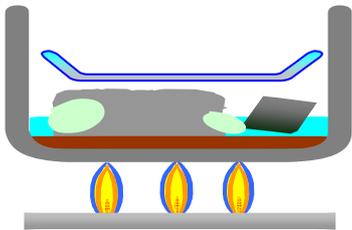
濃口醤油 200cc
味醂 200cc
日本酒 200cc
さとう 70g

沸騰させて
瓶に詰めて
冷蔵庫で保存

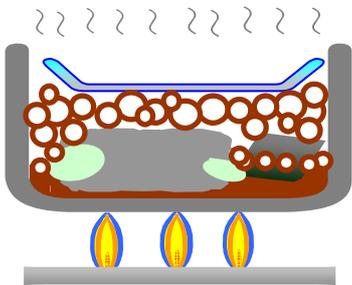
手順



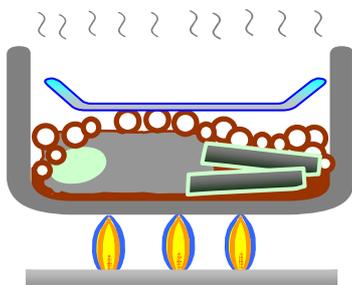
下処理をした魚（食材）と
水・日本酒・昆布・生姜を
鍋に入れる



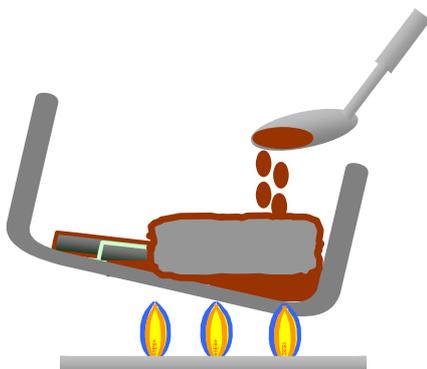
火を点けて
落とし蓋をする



強火で煮汁を沸騰させ
煮汁の泡で食材を包む



付け合せの野菜を入れて
煮詰める



鍋を傾けて、
煮汁を掛けて、照りを付ける