

野田鎌田学園高等専修学校  
DVD ガイドブック

6

# 映像で学ぶ 調理



野田鎌田学園高等専修学校  
DVD ガイドブック

映像で学ぶ調理  
第6巻 日本料理の調理法

発行元：学校法人野田鎌田学園

発行日：令和2年2月28日

本書を無断で転載、複製、流用することはできません。

落丁・乱丁はお取り換えいたします。

本教材（DVD 教材）は、文部科学省の生涯学習振興事業委託費による委託事業として《学校法人野田鎌田学園》が実施した2019年度「専修学校による地域産業中核的人材養成事業」の成果物です。



## 汁物 1 / 清汁仕立て

汁物は出汁が重要な役割をします。日本料理では、出汁は味を構成するうえで最もベースとなる、いわば命のようなものです。出汁の種類も多く、一般的な鰹出汁をはじめ、じゃこ出汁、あご出汁、精進出汁などがあります。ここでは最も多く使われる鰹出汁で吸い物に使われる「吸地（すいじ）」と呼ばれるお吸い物の調理方法について説明します。



### 材料・分量（4人分）

汁：水1,800cc、血合いを抜いた鰹節60gと血合い入りの鰹節20g、こんぶ30g、薄口しょうゆ少々、酒少々、塩少々  
具：豆腐¼丁、ゆず適量、かいわれ大根¼パック

### 汁

- ・水 1800cc を鍋に入れます。水道水を使う場合は、鍋に張り一晩おいてカルキ臭を抜いてください。
- ・昆布を入れます。昆布の断面から細かい泡が出てきたら昆布を引き上げてください。
- ・一度沸かしたら火を消し、200cc程度の水を足し湯が煮えたつのを抑え、鰹節を一気に入れ静かに沈めます。約30秒そのままに。表面に出る泡状のアクはきれいにとってください。鰹節を静かにこします。ぎゅっと絞らないように。
- ・別の鍋に絞った出汁を入れ換え再び火にかけます。そして塩と酒、薄口しょうゆ少々を入れます。

### 具の仕込みと盛り付け

- ・かいわれ大根を湯通しします。その後、氷水に落とします。
- ・豆腐を1センチ程度の厚みの色紙切りにします。鍋に味付けした出汁を入れその中に豆腐を入れ火にかけ、その後、冷まして味を染み込ませます。寝かした後再び温め、お椀に盛ります。
- ・貝割れ大根を切って入れ、香りに黄ゆずを入れます。
- ・最後に汁を入れ完成です。

## 汁物 2 / 雑煮

もう一品、お正月料理の定番の汁物「雑煮」の作り方です。



### 材料・分量（4人分）

汁：鰹出汁480cc、薄口しょうゆ小2、みりん小2、酒大1、塩適量  
具：もち4個、鶏むね肉50g、大根70g、にんじん70g、椎茸4枚、ゆず適量、セリ適量



### 具の仕込み

- ・鶏肉を一口大にそぎ切りにします。皮を下にして切ってください。串に刺して塩をふります。
- ・焼き台に鶏肉をかけて焼きます。7割くらい焼けたら裏返し焼き色をつけていきます。焼き上がった鶏むね肉は串を回しながら、肉につかないようにして外します。
- ・人参は日の出をイメージした輪切りにします。茹で加減は竹串がスッと入るくらいです。
- ・大根も薄い輪切りにし茹でます。茹で上がったらザルにあげます。
- ・椎茸は石付きを取り、端を落として6角形にします。

### 汁/仕上げ

- ・鰹出汁に塩、酒、みりん、薄口醤油を適量入れます。この出汁に大根、人参、椎茸を入れ下味をつけます。
- ・もちはアミにアルミホイルを敷き、餅がくっつかないようにして焼きます
- ・黄ゆずの皮を切り、白い部分は苦いので切り落とします。縦に切り込みを入れ松の葉の形にします。松葉ゆずです。
- ・お湯に塩を入れセリを入れます。茹でる時には火が通りにくい根元から入れてください。
- ・立体的に盛り、汁は6、7分目まで入れてください。



## 先付け／ほうれん草と菊花のお浸し

先付けとは、コース料理の一番最初に出てくる料理のことです。旬の素材を使った、比較的シンプルな料理で、お浸しや練り物、和えものなどがあります。



### 材料・分量 (4人分)

ほうれん草½束、まいたけ適量、坂本菊3輪、もって菊3輪、いくら少々、白いりごま少々、鰹出汁300cc、みりん40cc、薄口醤油40cc

### 下ごしらえ

- ・ほうれん草を茹でます。茹で時間のかかる軸の方から先に入れます。軸を10秒程度茹でたら、葉の部分を入れます。ゆであがったら氷水に入れます。
- ・舞茸をほぐし1分ほど茹でます。
- ・菊の花びらを摘みます。花の芯は苦味があるので使いません。色合いを鮮やかにするため少量の酢を加えた熱湯でさっとゆでます。そして色止めのために氷水につけます。

### 出汁

鰹出汁にみりん、薄口醤油を合わせ火を入れて一煮立ちさせます。そして冷ましておきます。

### 仕上げ

ほうれん草は巻き簾で水分を絞り、3cm幅くらいに切り、冷めた出汁に漬け込みます。同様に水切りした菊と舞茸も漬け込み、最後に白いりごまを適量を加えます。出汁に漬け込んだ材料はそのまま半日程度寝かせて味をしみこませます。

先付けは食べる直前に盛り付けます。夏は涼しく、冬は温かくお出しします。味が充分馴染んだ材料を器に盛ります。最後にイクラを山の一番上にあしらひ天盛にします。



## 煮物／筑前煮 1

一口に煮物といっても、その調理法は様々で、大変奥の深い仕事です。数種類の材料を別々に味付けし、一つの器に盛り合わせたものが焼き合わせ、数種類の材料を一つの鍋で味付けしたものを煮物と分けて表現します。



### 材料・分量 (4人分)

鶏もも肉200g、こんにゃく100g、さやいんげん20g、たけのこ80g、れんこん100g、にんじん100g、しいたけ4枚、ごぼう80g、鰹出汁400cc、みりん30cc、砂糖大さじ5杯、濃口しょうゆ70cc、油大さじ1½杯

### 下ごしらえ

- ・鶏もも肉を一口大に切ります。切る時は皮を下にしてください。皮を上にとすると包丁が滑って切りにくくなります。
- ・こんにゃくは茹でると硬くなりますので包丁の背で軽く叩いて柔らかくしてください。こんにゃくの中央に切れ込みを入れます。端は切らないでください。そして6ミリから8ミリの厚さに切ります。そしてこんにゃくの端を中央の切れ込みに入れます。反対側に飛び出したこんにゃくを引っ張れば手網こんにゃくの出来上がりです。
- ・人参を飾り切りにします。まず輪切りにします。そして五角形にして5つの花びらを作っていきます。梅の花びらの形をした「ねじり梅」ができました。
- ・れんこんは穴に沿って丸く花の形に切っていきます。「花れんこん」の出来上がりです。れんこんはすぐ黒くなるので切り終わったら酢水につけてください。
- ・ごぼうは皮についた泥や汚れを落とす程度に洗えばじゅうぶんです。斜めに切り皮はむかないでください。
- ・たけのこは柔らかい穂先の部分と硬い根元の部分で切り方を変えます。穂先は縦に8等分にくし切りにします。根





元の部分は硬いので、繊維を断ち切るように切れ目を入れ、いちよう切りにします。

- ・しいたけは石突きをとり、かさの部分にV字の切れ込みを入れます。花の飾り切りです。
- ・さやえんどうは先が尖っている部分に太い筋がありますからその筋を取り、ヘタを切り落とし長さを整えます。



#### 調理手順

- ・材料を茹でます。こんにゃくは熱湯で2分程度茹で臭みをとります。さやえんどうは30秒から1分ほど塩茹でにし、冷水につけます。たけのこは3分ほど茹でてください。
- ・フライパンに油を入れ、鶏もも肉を入れます。表面に焼き色がついたら取り出してください。中まで完全に火が通ってなくても大丈夫です。野菜を炒めます。材料は根菜類など火の通りが遅いものから炒めてください。根菜類のごぼう、人参、れんこん、そして茹でたたけのこを炒めます。次にしいたけ、こんにゃくを炒めます。
- ・全体が炒まったら最後に鳥もも肉を入れ鰹出汁400ccを加えます。湧いてきたら中火にして、落としぶたをします。柔らかくなってきたら調味料を入れます。まず砂糖を入れます。調味料はさしすせそ(砂糖、塩、酢、しょうゆ、味噌)の順番に入れるのが基本です。
- ・材料が柔らかく煮上がったたら最後に醤油を入れ再び煮込みます。そして味が染み込んだら最後にみりんを入れて照りを出します。
- ・煮上がった煮物は一度完全に冷ましてください。煮物は冷める時に材料に味が染み込みます。
- ・食べる直前に改めて火を入れ、さやえんどうの緑を加え出来上がりです。
- ・色の配置に気をつけ立体感を出し盛り付けてください。



## 焼き物／鯖の幽庵焼き

焼き物は材料の主体性を生かした料理です。それだけに、素材の良しあしが味を決めてしまうので、旬の脂が乗って活きの良いものを選ぶ必要があります。

また、材料に直接火を当てる直火焼き、器具や和紙などで直接材料に火が当たらない間接焼きの2種類の焼き方があります。



#### 材料・分量 (4人分)

鯖(さわら) 4切れ分、酢どりみょうが 2本、きんかん蜜煮 4個、ゆず適量、酒150cc、濃口しょうゆ75cc、みりん100cc



#### 調理手順

- ・人数分の鯖の切り身を作ります。切り身を作る時は斜めに切ってください。鯖は身が柔らかいので、皮を下にして切るのと皮まできれいに切れます。
- ・合わせ調味料：酒、みりん、濃口しょうゆを合わせます。ゆずの薄切りを数枚入れます。
- ・合わせ地に切り身を10分程度漬け込みます。漬け終わったら綺麗な布の上に置き、余分な水分や雑味を取り除きます。
- ・串打ち：串打ちをする時は必ず皮目を右にして身が崩れないように打ちます。串は2本打ちます。2本目は1本目と平行にならないように末広がりで打ちます。
- ・串打ちをした鯖を焼き台に乗せます。今回は天火の焼き台を使用するので、裏から先に焼きます。裏と表を8割程度焼いてから、また裏に戻し、合わせ地をかけながら裏と表を焼き上げていきます。
- ・焼きあがったら串を外します。串の先はコゲが付いていますから必ず焦げを拭き取ってください。
- ・器に鯖を立体感を出して盛り付けます。皮は食べる人から見て奥に。きんかん蜜煮、酢どりみょうがを添えます。





## 蒸し物／甘鯛のかぶら蒸し1

蒸し物とは、蒸気で蒸して作った料理です。材料のうまみと栄養分を逃がさずに調理できます。日本料理の献立では、淡白な味の魚介類、鶏肉などの蒸し物は焼き物がわりや煮物がわりに用いられ、蒸し仕立てや茶碗蒸しは吸い物がわりに用いられることもあります。



### 材料・分量 (2人分)

甘鯛200g、かぶ400g、しめじ1パック、もみじ麩適量、三つ葉½束、銀杏適量、鰹出汁480cc、卵白1個分、片栗粉大さじ1杯、薄口しょうゆ40cc、酒大さじ2½杯、みりん40cc、わさび小さじ1杯、塩少々、水大さじ2杯

### 調理手順

- ・甘鯛を3枚におろし、中骨を抜きます。塩を薄くまぶしたトレーに甘鯛を置き、薄く均一に塩を振ります。そして10分くらい寝かせます。
- ・かぶの皮を厚めにむきます。かぶや大根などのスジの多い野菜は、皮を厚めにむくのが正しいむきかたです。スジは煮込んでも柔らかくなりません。
- ・しめじは石付きを切り小分けにします。
- ・三つ葉を切ります。
- ・もみじ麩は5mmくらいの厚さに切ります。
- ・銀杏は縦4等分にします。
- ・甘鯛の霜降り；甘鯛は皮を上にし包丁目を入れ、5センチ程度に切り分けず。甘鯛を熱湯にサッと通し霜降りをします。
- ・八方出汁；八方出汁は鰹出汁8に対して薄口しょうゆ1、みりん1を入れひと煮立させれば出来上がります。
- ・材料を味付けします。しめじと銀杏、もみじ麩を八方だしに入れ2～3分下煮します。
- ・おろしかぶ；先ほど皮をむいたかぶをすり下ろします。



おろしかぶの目はなるべく細かいものにしてください。丸く円を描くように優しくすり下ろし滑らかなおろしにします。ざるにあげて水分を切ります。手で絞ると水分がなくなり過ぎますので自然に水分がなくなる程度で大丈夫です。

- ・卵白1個分を泡だてます。そしておろしかぶに塩を振り、大さじ2杯程度を入れ、混ぜ合わせます。

### 蒸し

- ・蓋付きの器に甘鯛を皮を上に入れて入れます。その上に卵白を入れたおろしかぶを甘鯛が見えなくなるくらいまで載せます。しめじ、もみじ麩、銀杏、三つ葉を載せ蓋をします。
- ・蒸し器で蒸す時は、必ずお湯がぶくぶくと沸騰し蒸気が出る状態にしてください。蒸気が上がっていない状態で入れると、料理の表面が汚くなり、仕上がりが悪くなります。
- ・蒸気が出ている蒸し器に蓋をした器を並べます。この時均等に並べて全体に蒸気が回るようにしてください。蒸気が均等に対流しないと、器ごとに出来上がりにばらつきができてしまいます。そして中火で約15分蒸し上げます。



### 仕上げ／盛り付け

- ・銀あん；蒸している間に銀あんを作ります。片栗粉大さじ1に対し水大さじ2を入れて、水溶き片栗粉を作ります。鰹出汁に塩、薄口しょうゆ、酒、みりんを入れお吸い物の出汁の少し濃い目くらいの味付けにし、水溶き片栗粉を加えてトロミをつけます。煮立ったら火を止め完成です。
- ・蒸しあがりました。串をさし、唇に当て、熱く感じれば中まで熱が通っています。
- ・蒸しあがったら銀あんをたっぷりかけ、上にわさびを少量盛り完成です。



## 揚げ物／鯖の立田揚げ

揚げ物とは、材料を熱した油の中に入れ、短時間で調理する方法です。高温で調理するため、食材のうまみを逃がさず調理できます。材料をそのまま揚げる素揚げ、材料に小麦粉や片栗粉をつけて揚げる唐揚げ、材料に衣をつけてあげる衣揚げなどがあります。



鯖の立田揚げ



### 材料・分量 (4人分)

鯖半身、万願寺唐辛子 (赤と緑) 各2本、生姜1かけ、みりん75cc、濃口しょうゆ150cc、酒75cc、片栗粉適量

### 調理手順

- ・鯖を3枚におろし、中骨を抜きます。片身を皮の方から食べやすい大きさに切ります。そして皮に包丁目を入れて見た目を美しく、味が染みやすくします。
- ・生姜の皮をむきます。そしておろし金で擦り下ろします。すり方の基本は繊維を断ち切るようにすることです。
- ・合わせ調味料：擦り下ろした生姜に、濃口しょうゆ、酒、みりんを入れます。鯖を10分程度漬け込みます。
- ・切った万願寺唐辛子を素揚げにします。温度は170度くらいの中温でサッと火が通れば取り出し、塩を振ります。
- ・鯖を揚げます。漬け込んだ鯖の汁気を布巾やキッチンペーパーできれいにふき取り余分な水分を取ります。次に片栗粉をまぶします。粉や衣をつける時はつけすぎないようにしてください。粉や衣をつけたらすぐに油に入れることが大事です。温度を180度くらいにし、鯖を揚げます。材料を一度にたくさん入れると温度が下がってしまいまいますから注意してください。紅葉のように赤く色がつくまでしっかりあげてください。
- ・網を敷いたトレーに乗せ油を切ります。材料を重ねて置きますと油がしっかり切れませんので重ねないようにしてください。

## 酢の物1／柿なます (甘酢)

酢の物とは、キュウリやウドなどの野菜類やアジ、アサリなどの魚貝類、ワカメなどの海藻類を生に近い状態で合わせ、酢で調味した料理です。



柿なます

### 材料・分量 (4人分)

- ・具：柿½個、人参3cm、大根3cm、きゅうり½本、ゆず適量
- ・甘酢：酢大さじ3杯、爪昆布1枚、鷹の爪1本、砂糖大さじ2½杯

### 調理手順

- ・大根は皮をむき、3cmほどの長さにし2mm程度の薄切りにします。
- ・人参も皮をむき、3cmほどの長さにし2mm程度の薄切りにします。
- ・きゅうりも3cmほどの長さにし2mm程度の薄切りにします。タネの部分は水分が多いので使わないでください。
- ・柿をむきます。ヘタをとって、種がある場合は種もとってむきます。柿も同様の大きさに切ります。
- ・材料を切る時は違う材料でも大きさを揃えて切ります。
- ・ゆず：香り付けのゆずは、白い苦味のある部分を取り除いて千切りにします。
- ・立塩につける：材料を立塩 (海水と同じくらいの塩分濃度が3%くらいの塩水) につけます。10分程度漬け込んで、材料がしんなりしてきたらザルにあげ、水で塩分を洗い流し、さらに水につけ余分な塩分を抜きます。



### 仕上げ

甘酢を作ります。酢大さじ3杯に対して砂糖は大さじ2½杯です。それに爪昆布と鷹の爪を入れ旨味と辛味を足します。この甘酢に材料を漬け込みます。味が満遍なく染み渡るように、ラップで蓋をし冷蔵庫で半日ほど寝かせます。酢の物は冷たく味わうのが基本ですから食べる直前に盛り付けてください。

## 酢の物 2 / キュウリとわかめの酢の物(二杯酢)

きゅうりとわかめの酢の物の作り方です。



### 材料・分量 (4人分)

わかめ50g、きゅうり1本、しょうが適量、みょうが適量、塩適量、二杯酢適量

### 調理手順

- ・きゅうりは縦に4等分して水分の多いタネの部分を取り除きます。そして斜めに薄く笹切りにします。そして立塩につけきゅうりの余分な水分を抜きます。
- ・生姜を薄切りにします。さらに千切りにします。
- ・わかめの太い部分の茎を持ち上にし、ひだのある葉の部分を下に揃えて置きます。茎の一番硬い部分を取り除きます。そして1本の紐になるように葉を3センチ幅に切ります。
- ・わかめを湯通しします。時間は10秒程度、わかめが鮮やかな緑色になったらすぐ取り出して冷水につけます。
- ・立塩に漬かり終わったきゅうりを水につけます。そして取り出します。そして調味料のなじみを良くするため、手でギュッと握り、水気がたれてこなくなるまで、しっかり水分を絞り出します。絞ったきゅうりは軽く揉んで、甘味を出し使います。



### 仕上げ

きゅうりにみょうがと生姜、わかめを加え二杯酢を入れます。二杯酢は酢と醤油を合わせたものです。基本は酢と醤油を同じ割合で入れます。

## ご飯物 / 鶏の炊き込みご飯

ご飯は日本食の要です。白米を炊いてお米そのものの味を楽しんだり旬の食材を入れた炊き込みご飯、又雑炊やお茶漬け、寿司など変化に富んでいます。



### 材料・分量 (4人分)

鶏むね肉100g、油揚げ1枚、こんにゃく1/2枚、にんじん40g、ごぼう40g、米3カップ、出汁570cc、薄口しょうゆ50cc、みりん50cc、酒50cc、ごま油大さじ1杯

### 調理手順

- ・お米を研ぎます。水はお米が浸るくらい、指を立てボウルを回すようにかき混ぜます。2、3回研げば十分です。夏は30分以上、冬は1時間以上お米に水分を浸透させます。
- ・鶏もも肉を薄切りにし5ミリくらいのサイコロの形にします。こんにゃく、人参も鶏肉と同じ大きさの角切りにします。ごぼうは皮を残したまま、角切りにします。油揚げは厚みを半分にして、同じ大きさに切ります。
- ・こんにゃくを1～2分茹でます。
- ・油を入れたフライパンを熱し、鶏もも肉を炒めます。表面が軽く焼けたらその他の材料を加えます。炒める時は硬い材料から入れます。
- ・鰹出汁を入れます。みりん、酒、薄口醤油を入れます。炊き込みご飯の米と水分の割合は1対1.2です。
- ・お米の水気を切り土鍋に入れます。具と合わせ出汁を入れます。この時具は混ぜないで上においてください。土鍋を使いガスで炊く場合、最初は強火にかけ炊きます。沸いてきたら弱火で10分炊きます。炊き上がった後10分程度蒸らし最後に香り付けのゴマ油を加え軽く混ぜます。電気釜の場合は通常の炊き時間で大丈夫です。



## お造り 1

造り、刺身は、昔、何種類もの生の魚の切り身を盛り合わせ、それぞれにひれを刺して魚の種類を表示したことから名づけられた我が国特有の料理です。

生で食べるため、鮮度の良い素材を使うことが大切です。



### 佃

今回はさくどりした鯛を使います。さくどりは魚の身を切り分けることですが、切り分けられた身のことも言います。

### 平造り

・鯛の最も基本的な平造りの切り方です。身が柔らかい魚に用いられます。

・お造りは包丁の切れの良さしよでも味が変わるので、よく切れる包丁を使ってください。さくどりされた鯛は必ず身の繊維が走っていますので、それを断つように垂直に切るのが基本です。切り方はまな板の手前1cmくらいを空けて身を置き、右側から包丁の根元から先まで包丁の刃全体を使って大きく一気に引きます。そえる手の指先は出さないうで折り曲げ、包丁に当ててください。

・盛り付けは、器との色合いや大きさのバランスを考え、立体的に美しく盛り付けてください。

切り身の数は、原則7, 5, 3の奇数で盛ります。割りきることのできない奇数は、日本料理の世界では縁起の良い数字とされているからです。

### 角造り

・角造りという切り方を説明します。鯛や鰹などをサイコ口のような角型に切る切り方です。立体感のある盛り付けをする時によく用いられます。



## お造り 2

鯛のお造りの作り方です



### 薄造り

鯛の薄造りです。鯛や河豚など身のしまった魚に用いられます。厚さは2ミリ程度です。鯛を3枚に下し背の皮を引きます。皮のついてた方を上にし、左側から薄く引きます。左手を添えて身が崩れないようにします。包丁の刃全体を使って引き、盛り付けます。



### へぎ造り

鯛や鰹などの身が引き締まった魚に用います。身に対して包丁を右斜めに寝かして入れ、そくようにして引きます。包丁を傾ける角度によって幅を調節しながら同じ大きさになるように引きます。



### 松川造り

鯛の皮が松の皮に似ていることから名付けられました。鯛の皮に数本包丁目を入れます。

そして皮の表面にキッチンペーパーなどをかぶせ熱湯をかけます。こうすることで皮ごと食べられるようになります。そして冷水につけます。冷水で身が縮まったら取り出して水をふきとります。切り方は平造りで一度半分まで切れ込みを入れてから引きます。



### ポイント

お造りのポイントは、「よく切れる包丁を使用し包丁全体を使って引いて切る」、そして「器との色合いや大きさのバランスを考え、美しく盛り付ける」ことです。