

“絆” PREMIUM DINING

～福島食材 × 京料理～

Fukushima ingredients × Kyoto cuisine



日本料理 アカデミー
Japanese Culinary Academy

“絆” PREMIUM DINING

～福島食材 × 京料理～

Fukushima ingredients × Kyoto cuisine



PROLOGUE

[プロローグ]

福島県でおいしさが育つ理由



福島県は豊かな自然に恵まれており、
その面積は北海道、岩手県に続き全国第3位を誇る。
海岸から山地まで、さまざまな地形が存在し、同じ県内であっても気候には大きな開きがある。
そんな多種多様な地形と気候が、福島県においしい食材が育つ大きな理由。
季節が移り変わるとともに、さまざまな食材が次から次へと旬を迎える福島県。
ぜひそのおいしさに触れてみてください。

目次 contents

006	福島が誇る逸品たち	
017	奥深い食の系統—京料理について	
023	長月の御献立	
025	先付(一)	山ばな平八茶屋
031	先付(二)	有職料理 萬亀楼
037	椀物	南禅寺 瓢亭
043	造り	たん熊北店
049	焼物	宇治抹茶料理 辰巳屋
055	八寸	京料理・寿司 松廣 菊乃井 京懐石 美濃吉
071	焚合	京料理 鳥米
077	留椀	魚三楼
	御飯	
	香物	
085	水物	平等院表参道 竹林
091	Recipe (全集)	
103	あとがき	

福島が誇る
逸品たち



米

清らかな水と豊かな土壌、そして、おいしいお米づくりに欠かせない気候条件が揃う福島県は、作付面積・生産量ともに全国屈指の米どころ。「コシヒカリ」や「ひとめぼれ」のほか、「福、笑い」「天のつぶ」「里山のつぶ」など多くの県オリジナルブランド米が生産されています。



トマト

県内各地で栽培されている福島県を代表する野菜。温暖な海沿いでは旨み成分の多い、しっかりとした味のトマトが、高冷地では太陽と昼夜の温度差で、甘味と酸味のバランスがよいトマトが多く栽培されています。なかでも50年以上の歴史がある「南郷トマト」は南会津郡が誇る特産品です。



きゅうり

福島県を代表する夏野菜といえばきゅうり。全国第4位の生産量を誇り、特に夏秋期の収穫量は日本一です。栄養豊富な土壌と清らかな水で育てられたきゅうりは、シャキシャキとした食感とみずみずしさが特徴。新鮮で高品質な福島県産のきゅうりは、サラダや漬物に最適です。



ほんしめじ

生きた樹木と共生するキノコであるため、栽培が難しいほんしめじ。日本で初めて自然に近い環境での栽培に成功した福島県産「ふくふくしめじ」は、マツタケと並ぶほど高価格で取引される天然のほんしめじに勝るとも劣らない、上品でありながらも旨味が濃い味わいです。



アスパラガス

福島県は令和4年産アスパラガスの作付面積が全国第3位。その90%以上を占める一大産地が会津地方で、肥沃な大地、清廉豊富な水、冷涼な気候を活かして、柔らかく甘みのあるアスパラガスが作られてきました。紫色のオリジナル品種も開発されており、色とりどりのアスパラガスが料理を彩ります。



なめこ

なめこの菌床栽培は福島県で初めて行われたと言われており、全国に普及した結果、高級だったなめこが各家庭で食べられるようになりました。現在、福島県では、中通り・浜通りを中心に年間を通して安定的に生産、出荷がされています。



えごま

えごまは香り高く、栄養価の高い福島県の伝統的な食材。「食べると10年長生きできる」といわれることや種が10年後も芽を出すことから別名「じゅうねん」と呼ばれます。煎ったえごまを砂糖で味付けし、もち米に絡めた郷土料理などもあり、健康食材として古くから親しまれています。



そば

会津地方を中心に県内全域で栽培されており、栽培面積は令和4年全国第5位。高冷地での栽培が盛んで、昼夜の温度差により、風味が豊かで良質な玄そばが生産されています。食べ方はさまざまで、「裁ちそば」「高遠そば」「はっとう」「でんがく」など、郷土食豊かな伝統料理が数多くあります。



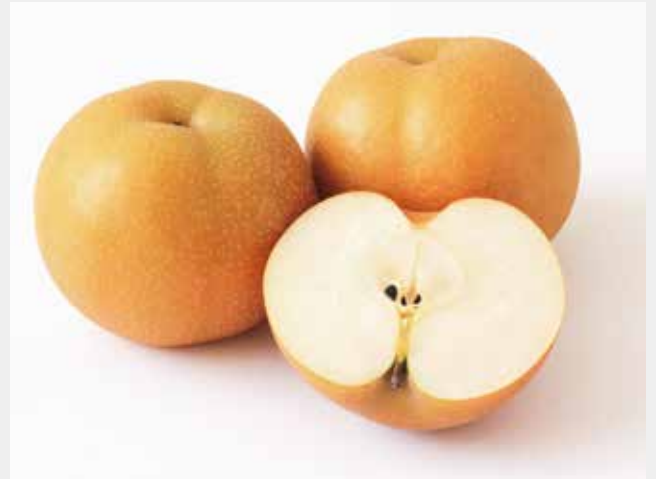
桃

「くだもの王国ふくしま」を代表する桃は、6月下旬から9月下旬まで、長い間楽しめます。果実に袋をかけない栽培方法が主流で、太陽の光をたっぷり受けられるため色付きが良くなり、甘みが強い桃に育ちます。「あかつき」「川中島白桃」「ゆうぞら」が、福島の主力品種となっています。



日本なし

福島県は温暖な気候、豊かな水、そして適度な土質に恵まれた梨の栽培に適した自然環境。特に100年以上の歴史を持つ「萱場梨」が栽培される県北部は、日本百名山の吾妻連峰の麓に位置し、最適な環境条件が揃っています。長年受け継がれてきた栽培技術により、産地の味が守られてきました。



ぶどう

福島県のぶどう栽培は明治時代に県南地方で始まりました。現在は中通りや会津地方中心に、酸味が少なく甘みが強い福島県のオリジナル品種「あづましずく」や、「巨峰」「ピオーネ」「高尾」「シャインマスカット」など数多くの品種が栽培されています。



りんご

福島のりんごは、サクサクした食感と甘みと酸味のバランスが良く、樹上で完熟させて収穫するため、蜜入りも抜群なのが特徴です。「ふじ」が全体の約8割を占めますが、「王林」発祥地であり、オリジナルブランド「紅一」などさまざまな品種の甘く濃厚なりんごが育まれています。



いちご

福島県のいちごは、冬の日射量が豊富な地域から豪雪地帯まで、各地の気象条件を生かした栽培が行われています。大粒で強い甘味と程よい酸味のバランスが良い「ふくはる香」や糖度が高く酸味が控えめで、甘さが際立つ味わいが特徴の「ゆうやけベリー」などオリジナル品種が数多くあります。



梅

福島県で500年以上の歴史を持つ「高田梅」は、日本一大きい梅として知られ、別名「青いダイヤ」とも。種が小さく果肉が厚く、梅漬けにして食べるのが一般的。あんず系の品種なので、ふくよかでエグミのないまろやかな味で、梅酒や梅シロップなどにも最適な福島県が誇る特産品です。



柿

県内で広く栽培されている柿。なかでも福島県を代表する味覚として知られるのが会津地方で古くから栽培されている渋柿「会津みしらず柿」です。一般の干し柿とは大きく異なり、表面はしっとり、中はトロツとしたゼリー状の果肉は、上品で濃厚な甘さとやわらかな口当たりが魅力です。



ヒラメ

太平洋の荒波、北からの親潮と南からの黒潮がぶつかる栄養豊かな「潮目の海」で育まれた福島県のヒラメは、身が締まり、適度な脂が乗っている「常盤もの」のシンボリック存在。豊饒な漁場で成長したヒラメの身は、はち切れんばかりの弾力があり、格別のおいしさです。



サンマ

秋の味覚として欠かせないのがサンマ。鮮度も美味しさも抜群のサンマは、幅広い料理に使われる福島の食文化の中心的な食材です。ネギやショウガなどと混ぜて焼く「ポーポー焼き」や「つみれ汁」は代表的な郷土料理で、いわき市小名浜が発祥ともいわれる「みりん干し」も絶品です。



カツオ

福島県で水揚げされる魚のなかで、年間の水揚げ額が最も高いのがカツオ。額、消費量ともに全国有数で、5月から水揚げが始まり、夏季に最盛期を迎えます。祝いごとのご馳走として親しまれ、油で焼いたあとにしょうが醤油につけた「焼きびたし」は県民に愛される郷土料理です。



メヒカリ

深海性で、目が大きく青く光っていることから、メヒカリと呼ばれています。見た目は地味ですが、淡泊な自身で皮が柔らかく、丸ごと食べられ、味は最高です。福島県産のものは、脂の乗りが良く、刺身、唐揚げ、天ぷら、素焼きなど、さまざまな調理方法でおいしくいただけます。



北寄貝

北寄貝は大型の二枚貝で、主に北海道や東北の浅い海に棲んでいます。福島県で獲れる北寄貝は、特に旨味が強く柔らかな食感が特徴です。刺し身や定番の郷土料理「ホッキ飯」はもちろん、天ぷらやカレーなども大変おいしく、好評です。



ウニ

福島県で獲れるウニは、キタムラサキウニという種類。生でももちろんおいしいですが、北寄貝の殻に盛り付けて、蒸し焼きにしたいわき市が発祥の地として知られる郷土料理「貝焼き」は、風味、甘みとも豊かで大変おいしく、高級品として贈答用にも喜ばれています。



アンコウ

冬に旬を迎えるアンコウ。親潮と黒潮がぶつかる「潮目の海」と称される福島県沖。特にいわき市や相馬市がアンコウの水揚げ場所として知られています。身を肝と味噌、砂糖を炒めたものに和えて作る相馬市の郷土料理「アンコウのとも和え」や「アンコウ鍋」は福島県が誇る冬の味覚です。



鯉

福島県は養殖鯉の生産量全国第2位を誇り、なかでも郡山市は、鯉の生産量全国市町村別第1位です。養殖が始まったのは明治時代。猪苗代湖の豊富なミネラルの中で育ち、臭みが少なくみずみずしいのが特徴で、脂のりも良いため、甘露煮や鯉のあらいなど多様な料理に使われます。



会津地鶏

約450年前から「会津」の歴史とともに歩んできた「会津地鶏」。平飼いによる長い飼育期間が、程よく脂の乗ったプリッとした肉質の食感と、コク深い会津地鶏独特の味わいと美味しさを生み出します。通常の鶏よりも産卵数が半数程度と希少な卵も、濃厚で絶品です。



シヤモ

深みのあるコクと弾力ある肉質が特徴の福島県川俣町のブランド地鶏として有名なのが「川俣シヤモ」。低脂肪・低カロリーでどんな料理にも合い、固すぎず柔らかすぎない適度な弾力の肉質は、プリプリとした食感。噛むほどに広がる鶏肉本来の旨み、深い味わいが特徴です。



福島牛

「福島牛」とは、福島県内で肥育・生産された黒毛和牛です。色鮮やかで良質の霜降りを持つ「福島牛」は、本県産和牛の特性を生かし、県内の畜産農家により大切に作り上げられた逸品であり、風味豊かでまろやかな味わいを持つ牛肉です。



エゴマ豚

エゴマを飼料に育てられた福島県のブランド豚が「エゴマ豚」です。生活習慣病の予防に役立つとされる「 α -リノレン酸」を通常の豚の数倍豊富に含む健康的な豚肉で、優れた味と肉質の柔らかさ、口に残らない甘くてさらりとした良質な脂が特徴です。



馬肉

赤身でヘルシーな馬肉として有名な「日本三大馬肉」の一つとされる会津若松の馬肉。戊辰戦争の頃より、貴重なたんばく源として、豚肉や鶏肉と同様、家庭で食されてきました。「刺身」と言えば、魚ではなく馬刺しを指すと言われるほど。特製の辛子味噌で食べるのが一般的です。



福島が誇る逸品たち

—他にもこんな食材が



きゅうり



なす

かぼちゃ



いんげん



さやえんどう



枝豆



さつまいも

ピーマン



白ネギ



しいたけ



ネギ



白菜





ニラ

会津にんじん



ブロッコリー



長いも

ズッキーニ



モロヘイヤ



こんにゃくも



真鯛



あおさ



カレイ

シラス



タコ



奥深い食の系統

— 京料理について

千年の都であり、
公家、武家、宗教文化の
中心であった京都には、
それぞれの世界でつながれてきた
食の伝統が息づいている。
さらに、茶や歌、香、花、能といった
芸能文化のエッセンスを効かせた
季節のしつらえ、習わしなど
五感で感じさせる、もてなしの心。
その歴史と伝統、文化としての
「京料理」の系譜をたどる。



歴史 history

京都は、朝廷を中心とした公家文化と武家文化、神社仏閣に伝わる宗教文化、歌や茶、能楽などの芸能文化など、多彩な文化を蓄積してきた。食では、神人の共食「直会（なおらい）」を原型とした貴族の宴会「大饗」などから発達した「有職料理」、武家の食礼「本膳料理」、各寺院につながる「お斎」や「精進料理」、そして精進の理念を茶の湯に生かした「懐石料理」など各界の食文化が体系的に整えられた。その哲学や技術は町方にも浸透し、庶民は暮らしに合わせて工夫を凝らした。

従って京料理には、自然の中に神の存在を信じる自然への信仰、山川草木一切のものには仏性が宿るとする仏教の思想が息づいている。あるいは、武家や茶家で尊ばれる人間関係の絆を深める、「礼」や「作法」も内包され、それぞれの奥深い食の系統が有機的に絡み合っているのが京料理の歴史である。



上賀茂神社：元旦の歳旦祭、葵祭にのみご本殿に献じられる、外陣神饌（古式を留めた神饌）。

伝統 tradition

宴の原初の姿ともいえる「直会」は、神にささげた酒や米、野菜、魚などを人がいただくことで「ミタマノフユ」、つまり神霊にあずかろうとするもの。宮中における「新嘗祭」も、この思想が反映された儀式である。種々の宴を張って神をもてなし、人も遊ぶ宮中の宴は「大饗」と呼ばれ、鶏肉や野菜などの料理を台盤（テーブル）に乗せ、小皿を並べて供したため「台盤料理」とも呼ばれる。

室町時代には、武家の饗応料理として「式三献」から始まる「本膳料理」の様式が整う。この「武家故実」が伝える本膳料理の様式こそ、日本の正餐の姿として簡略化されながらも、今に伝わる。結婚式で行われる三三九度や、まずは盃事（乾杯）で始まる宴会の習慣がその名残。本膳料理とほぼ同時代に整えられたのが仏教戒律から生まれた「精進料理」。肉や魚を禁じた野菜だけの献立ながら、湯葉や油揚げを鰻や鴨肉の味と姿に似せた「もどき料理」も登場し、安土桃山時代以降には、侘茶の精神から生まれた「懐石料理」へとつながっていく。懐石料理は一汁三菜が基本だが、温度や時間を細やかに配慮した給仕の作法を確立し、簡素だが温かい思いやりのある「もてなし」の文化を編み出した。このもてなしの料理こそ、京料理の神髄。世界が注目する高度な食文化である。



下鴨神社：御粥祭で神前に供える「小豆の粥と五穀の粥」。強飯が主流であった時代の「粥」の姿がしのばれる。

素材 ingredient

自然とともに暮らすことをよしとする日本人は、食においても季節感を尊ぶ。調理も味を加えるより季節の滋味を楽しむ。寺院の多い京都には野菜を好む文化的体質があり、料理では野菜の役割が大きい。そんな需要に応えるため、京都近郊で栽培される「京野菜」は味、栄養ともに優れ、今やブランド品。これは近郊農家の並々ならぬ努力や工夫のたまものである。全国の荘園から朝廷や寺社に進上される野菜の種に改良を重ね、独自の栽培法を生み出した篤農家たちの知恵の産物なのである。とりわけ、聖護院カブラ、堀川ゴボウ、鹿ヶ谷カボチャ、賀茂茄子、山科茄子、壬生菜、柗野ささげ、桂ウリなど栽培地の名を冠した野菜は味がよいだけでなく姿も特徴的で、目からも滋味が味わえる。また、海から遠い京都では新鮮な魚介類が入手しにくかったため、一塩物や干物などに手間をかけて、先人たちは京都ならではの味を築いた。鯖ずし、鰯茄子、棒鱈などがその好例で、味の可能性を引き出す加工技術の高さが京料理のもう一つの特徴といえる。



京野菜は味、栄養に優れ、今やブランド品。(鹿ヶ谷カボチャ)

栄養 nutrition

一汁三菜を基本とする和食の栄養バランスの良さは世界が認めるところ。特に京野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維、カルシウム、カリウム、リンなどの栄養価が一般野菜に比べて高く、うま味も多い。長年にわたる品種改良のたまものであると同時に、比較的温暖で強い季節風がない上に、冬の底冷えがネギや根菜類の甘味を引き出すらしい。さらに、都であった京都近郊の土壌は、腐植質を含んだ肥沃な土で、野菜作りに適しているという。京野菜であればこそ、守り伝えられた栄養と味である。



和食の基本とされる「一汁三菜」
飯、汁、向付(写真)に煮物、焼物までが茶懐石における基本の構成。

季節感 season

旬の食材だけではなく、京料理の季節感は朝廷や武家、神社仏閣に伝わる祭事や行事とも関わりが深い。だから、旬の一品が季節を伝える歳時記ともなる。正月のおせち料理を筆頭に七草粥、桃の節句のちらしずし、初夏の初鯉、解禁直後の鮎や、祇園祭の頃の鱧料理、中秋の名月の芋、冬至のカボチャなど、食卓に上がる料理によって季節を感じ、祭事や歳時を想起させる。季節感の薄れた現代に感性や知性を育む役割をも担っている。

また、古くから日本人は旬を三度楽しむともいわれる。すなわち、旬の先取り「走り」、旬真っ只中の「旬」、旬も終わり、来年までのお楽しみの「名残」。この細やかな食へのこだわりも、季節の移ろいとともにも暮らしてきた日本ならではの季節感である。



器 dish

料理の季節感をより豊かに彩るのが器。食器は料理の着物といわれるように、料理は器と盛り付け方によって、垢抜けもするし、やぼったくもなる。季節外れの器に盛られた料理は、旬の食材であっても興ざめである。

工芸の町・京都には、陶磁器、漆器、金工、木工とあらゆる器が身近にあり、京料理はこれら器の力も借りて季節感溢れる美しい料理に仕立てられる。これがすべての食器を統一する中華料理やフランス料理との大きな違いで、料理と器同士の取り合わせの妙を演出するのである。この美意識は、茶の湯が育んだわが国の誇るべき文化ではないだろうか。



酒 sake

酒は日本料理、とりわけ宴には欠かせない飲み物で、御神酒をいただくことから始まる「直会」以来のもの。さらに「式三献」の様式が定まって以来、ことに酒が重視される。そもそも料理のメニューを「献立」と呼ぶのは、「まずは一献」とか「乾杯」から食事が始まり、料理は酒をおいしくするために仕立てられるさかなという考え方からである。しっかりとしたうまい味のあるだしをベースにした京料理は、薄味でまろやかさが特徴。それを引き立てるのが、かつて「女酒」と呼ばれた伏見の酒。灘の酒に比べて味のまろやかさと上品な甘みが特徴だが、これは酒の原料となる伏見の地下水の中硬水という成分によるもの。地元京都同士の相性の良さというものかもしれない。



車折神社：重陽の節句（9月9日）に参詣者に振る舞われる菊酒。

行事と暮らし event & living

神社仏閣の集積する京都は、祭りや法会などの行事が多い。氏子として神社と、檀家として寺院とつながる庶民の暮らしも、これに合わせて展開する。「おかず」とか「おぞよ」と呼ばれる日常食までが、遠くは平安時代から続く宮廷行事や神社の祭祀、寺院の法会などと絡んでつながれてきた。たとえば平安時代に行われた「子の日の遊び」は七草粥に、海などの水辺で禊ぎをした後に貝を拾って食した「上巳の節句」は、雛祭りに供される貝料理に、それぞれつながれている。さらに、二十四節気といった暦からは「彼岸の餅」や「冬至の南瓜」、十二支からは「巳寿司」「寅蒟蒻」「卯豆腐」などと献立を決め、信仰心や自然への畏敬、そして京都の歴史と伝統への関心を促しながら、家族が食卓を囲んできたのである。

庶民の食生活も含めた京料理は、おいしく腹を満たすだけの食ではなく、京都の歴史と伝統、そして、家族や地域社会の絆を深め、子どもたちの情緒を育みながら伝えられてきた。家庭の食卓が崩壊しかけている今こそ、千年の歴史をつなぎ、さらに進化し続ける京料理の優位性をあらためて再認したいものである。



妙心寺東林院：小正月（1月15日）の小豆粥。「小豆粥で新春を祝う会」が開催される。

福島×京料理の饗宴 “絆” PREMIUM DINING

豊かな海で獲れる魚、大自然で育った野菜や肉。
福島県は日本国内でも有数の「食材の宝庫」です。

その魅力を引き出すべく、京都料亭主人の知恵と技、
そして選りすぐりの食材を結集いたしました。

地域資源の活性化と食文化の継承を目指した
伝統と革新の融合から生まれる新しい地産地消モデルの形――

「京都の伝統」と「福島の恵み」が織り成す
特別な美食懐石料理をお届けします。

【主催】 日本料理アカデミー
【後援】 復興庁、京都府、福島県、京都新聞、読売新聞社
【協力】 クリエテ関西、ホテル華の湯



長月の御献立

先付 (一)	くるみ豆腐 枝豆 うに 山葵 割りだし
(二)	北寄貝 炙り帆立 長いも羹 胡瓜 酢味噌
椀物	俵鱧 玉子豆腐 松茸 すだち
造り	鯛昆布押し ヒラメ酒盗漬け あしらい 割酢
焼物	杉板焼 福島牛麴漬松茸巻 すだち
八寸	メヒカリ木の芽寿司 小芋田楽 生しらす いくら 車海老 とんぶり 月見玉子 新銀杏松葉刺し
焚合	菊花釜 モロヘイヤ しめじ 菊花 浸し
留椀	すずき葛煮 焼茄子 湯葉 いんげん おろし生姜 赤だし なめこ 豆腐 三つ葉 粉山椒
御飯	むかご飯蒸し
香物	ズッキーニぬか漬 茗荷酢漬 塩昆布
水物	桃・梨コンポート あづましずく ワインジュレ ミント

令和六年九月吉日

日本料理アカデミー

先付(一)

appetizers



くるみ豆腐

ぷるんと品のいい弾力に続くのは、なめらかな舌触り。ローストしたクルミを使うことで香ばしく仕上げた、くるみ豆腐が主役の先付です。昆布だしでのぼしながらペーストにし、葛粉と合わせて、弱火で20～30分。じっくりと練り上げています。ウニと福島県産の名残の枝豆を添えた、初秋の仕立てです。



料理の構成

くるみ豆腐

枝豆（塩茹で）

ウニ

おろしワサビ

割りだし

- 1 むきクルミをほんのり焼き色が付くまで190℃で10分、オーブンでローストする。
- 2 ローストしたクルミをフードプロセッサーにかける。
- 3 昆布だしを少しずつ加えながら、なめらかになるまでフードプロセッサーにかける。
- 4 ザルに葛粉を入れ、3を加えて溶かしながら漉す。
- 5 鍋に4を入れ、中火にかけながら木べらで混ぜ続ける。塩・砂糖で味を付ける。
- 6 弱火で20～30分、コシが出るまで煉る。
- 7 流し缶に入れて冷やし固める。流し缶は事前に水で濡らしておくといよい。
- 8 7を切り出し、器に盛る。ウニと枝豆、おろしワサビを添え、割りだしをかける。

[ポイント] クルミのペーストを葛粉と合わせながら漉すと、なめらかな仕上がりに。火にかけたら木べらで絶えず煉ること。底の鍋肌が見えるくらいになったら、煉り上がりの目安。



山ばな平八茶屋

園部 晋吾

SHINGO SONOBE

1970年生まれ。山ばな平八茶屋21代目主人。大学卒業後、大阪北浜にある“料亭 花外楼”にて修業。京都料理芽生会第20代会長、日本料理アカデミー副理事長、京都市教育委員会“社会教育委員”また“日本料理に学ぶ食育カリキュラム推進委員”として教育活動に従事。2007年京都府青年優秀技能者奨励賞（明日の名工）の表彰を受ける。

400年続く

「老舗の味、老舗の心」

山ばな平八茶屋
Yamabana-Heihachijaya

京都市左京区山端川岸町8-1
TEL 075-781-5008
<https://www.heihachi.co.jp/>





創業は天正年間 1576年（安土桃山時代）、若狭街道（通称：鯖街道）の街道茶屋として、京都御所より一里の洛北・山端（やまばな）の地にて、初代平八は茶店を営み始めました。かつて街道を行く旅人は、ここで一服のお茶を飲み、“麦飯とろろ”をかき込んで、旅路についたそうです。

歴史は深く、壬生狂言の演目『山端とろろ』で出てくるほか、書物『山陽詩鈔』の中では山端に遊ぶという題で紹介されています。明治の文豪夏目漱石と昔から関わりがあり、著書に度々名前が出てきます。また、北大路魯山人も18代目当主と親交があり、しばしば当家を訪れました。通りに面している母屋は寛政9年に建てられたもの。四つ目建ちの商家造りで、当時の代表的な建築物となっており、京都市の景観重建造物に指定されています。母屋の入口の柱には、幕末の新撰組隊士による刀傷が残っております。

History

先付(二)

appetizers



北寄貝と炙り帆立の酢味噌掛け

「常磐もの」として知られる福島県産の海産物。その代表格の一つが北寄貝です。身質を生かすため、茹で加減は半生に。そのままいただいた方が美味しいため、酢味噌は帆立貝だけにかけ、後から北寄貝を盛り込みます。福島の長芋は、すりおろしを寒天で固めて独特の風味と歯触りを閉じ込めました。



料理の構成

北寄貝

帆立貝

長いもかん羹

蛇腹きゅうり

酢味噌

- 1 長いも羹を作る。長芋をすりおろし、ボウルに移す。
- 2 昆布だしを熱し、みりん・塩で味を付け、ゼラチンを加えて溶かす。
- 3 2の粗熱が取れたら、1のボウルに漉しながら入れ、混ぜ合わせる。
- 4 水で濡らした流し缶に3を注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 北寄貝のむき身とヒモを、2%の塩を加えた昆布だしで半生に茹で、冷水に取る。
- 6 帆立貝の貝柱は、小柱を取り、2%の塩水でさっと洗い、水気を取ってからバーナーで炙る。
- 7 蛇腹きゅうり*は2.5%の塩水に昆布とともに半日浸けておく。
- 8 4の長いも羹、帆立貝、蛇腹きゅうりを食べやすい大きさに切って器に盛り、酢味噌をかけた後、5の北寄貝を盛る。

※蛇腹きゅうり キュウリの両端を切り落とし、面取りする。4か所ほど薄く皮をむき、斜めに細かい切り込みを入れる。裏面にも同様に切り込みを入れると、蛇腹のようになる。シャキシャキと歯ごたえもよく、下味も入りやすくなる。



有職料理 萬亀楼

小西 雄大

TAKEHIRO KONISHI

1987年生まれ。有職料理萬亀楼11代目若主人。「新宿 京懐石柿傳」にて修業。京の朝廷や宮家等の宮中の節会等で供された有職料理を現在に伝える萬亀楼にて、御所ゆかりの伝統技法を踏まえながら現代の素材、調理法を取り入れた料理を考案。京都料理芽生会理事。生間流式庖丁（いかまりゅうしきぼうちょう）31代目次期継承者。

有職料理の伝統と 雅な京文化を現代に

有職料理 萬亀楼
Mankamero

京都市上京区猪熊通り出水上ル
蛭子町387
TEL 075-441-5020
<https://www.mankamerou.com/>





1722（享保7）年の創業から300年。京都西陣の一角で、造り酒屋（萬屋）として営みを始め、後に料理屋として屋号を「萬亀楼」と改めました。藤原道長の時代に宮家より伝わった御所ゆかりの生間流式庖丁・有職料理を正式に継承。以来、1100年ほど、現在30代目が家元を務めています。式庖丁は、平安時代から宮中で節会等のおめでたい日に行われてきた、食の儀式。大きな俎板（まないた）に載せた魚や鳥を直接手を触れず、庖丁刀と俎箸で切り分け、節会の折々に魚の切り方でもって「瑞祥表現」というめでたい形を表すもの。「堅実・賢明・謙虚」を大切にしながら、より一層の精進にて、有職料理の伝統と雅な京文化を伝え続けていきます。

History

椀 物

dos



俵鱧と玉子豆腐、松茸のお椀

玉子豆腐に使ったのは、会津地鶏の卵。通常の半分ほどしか卵を産まないため、濃厚でコクが豊かです。そこに、京料理らしく鱧を添えました。骨切りした鱧は加熱すると、くるんと巻いて牡丹のようになるため「牡丹鱧」と呼びますが、初秋に似つかわしく「俵鱧」と名付けました。“鱧松”と言われるほど相性のいい松茸で香りを添えて仕上げます。



料理の構成

俵鱧

玉子豆腐

松茸

スダチ

吸い地

- 1 玉子豆腐を作る。まず、溶き卵に一番だし・淡口醤油を合わせる。
- 2 目の細かいザルで1を漉すと、仕上がりの食感がなめらかになる。
- 3 スチームコンベクションオーブンを83℃に設定し、40分蒸す。
家庭の場合は、蒸し器に割り箸などはさんで、中火で20～25分蒸す。
- 4 蒸し上げた後、だしを注ぎ入れて常温でゆっくりと冷ますと、しっとり仕上がる。
- 5 骨切りした鱧に刷毛でまんべんなく葛粉を付けて湯引きすると、つるりとした舌触りに。
- 6 昆布だしに酒と塩を少し加えて湯引きすると、鱧に下味が付く。
- 7 松茸は食感が残るよう、吸い地でさっと煮ておくとよい。
- 8 椀種を盛り付けたら、松茸の風味が移った7の吸い地を仕上げに注ぐ（張る）。

[ポイント] きめの細かい玉子豆腐を作るコツは、卵液を漉すことと、蒸し上げた後にだしを注いでゆっくり冷ますこと。「す」ができないよう、流し缶に注ぎ入れたら、気泡を潰してから蒸し上げる。



不易流行

南禅寺 瓢亭

高橋 義弘

YOSHIHIRO TAKAHASHI

1974年京都市生まれ。瓢亭15代当主。大学卒業後、金沢にて3年間修業。京都に戻り、父である瓢亭14代高橋英一に師事する。2015年瓢亭15代を継承。懐石を基本とする伝統的な日本料理を受け継ぎ、確かな技術に裏打ちされた洗練を目指す。国内外問わず、多方面にわたり日本料理の普及に努める。ミラノ万博2015日本館サポーター、農林水産省「料理マスターズ」ブロンズ賞、京都料理芽生会会長。



南禅寺 瓢亭 Hyotei

京都市左京区南禅寺草川町35
TEL 075-771-4116
<http://hyotei.co.jp/>



南禅寺境内の門番所を兼ねた南禅寺総門外松林茶店（腰掛茶屋）として
はじまり、450年余り。細い苑路の石畳を進むと、「くずや」と呼ばれる
創業時に建てられた茅葺きの茶室があり、中に入ると今でも江戸時代の
空気感が息づいています。

茶店の時代から供されてきた名物 半熟玉子（瓢亭玉子）は、幕末の出版物
『花洛名勝図会』に「瓢亭の煮抜玉子は近世の奇製なりとて酒客あまねく
これを食悦す」とあり、当時から人気を博す一品でした。茶懐石を基礎と
しながらも、伝統と革新を繰り返した料理、美術工芸品級の名器、四季の
しつらい、和敬清寂を心にした総合芸術「京料理」を届け続けています。
季節ごとに趣を変える茶室にて、「不易流行」の京料理を心ゆくまでご堪能
ください。

History

造 り

tsukuri



鯛昆布押し ヒラメ酒盗漬け

福島は全国でも有数のヒラメの産地。一年を通して「常盤もの」として流通しています。立派な魚体のものが多く、持ち味も力強いので、今回は軽く酒盗漬けに。同じく福島で揚がった天然の真鯛は、1時間ほど昆布メにして、昆布の旨みをまとわせて。ひと手間かけた造り身を、割酢でさっぱりと味わいます。



料理の構成

鯛の昆布押し

ヒラメの酒盗漬け

あしらい

割酢

- 1 真鯛の上身に薄く塩を当て、一晚おく。
- 2 ぬれ布巾で表面を拭いた昆布に1を挟み、1時間昆布メにする。
- 3 1と同様に、ヒラメの上身に薄く塩を当て、一晚おく。
- 4 酒盗・塩麹・甘酒を合わせた酒盗地に3を1時間漬けておく。
- 5 2の昆布メの真鯛をへぎ造り（そぎ切り）にする。
- 6 4の酒盗地からヒラメを取り出し、酒盗地を拭き取る。
- 7 6をへぎ造りにする。
- 8 大根のけんや大葉、花穂ジソなどのあしらいとともに造り身を盛る。

[ポイント] 真鯛もヒラメも薄塩をして一晚おくと、身からほどよく水分が抜け、臭みもなくなる。塩味が浸透し、持ち味が深まる利点も。魚本来の持ち味を生かすため、昆布メも酒盗漬けも1時間に留めるとよい。



たん熊北店

栗栖 正博

MASAHIRO KURISU

1957年京都市生まれ。立命館大学経済学部卒業後、1982年に祖父の代から続いたん熊の北店に入社。1988年より代表取締役。現在、日本料理アカデミー理事長、京都食文化協会代表理事を務める。京料理の伝統を守り発展に尽力しながら、教育にも貢献。著書多数。

一期一会の心ばせで

真のおもてなしを。

たん熊北店 本店
Tankuma-kitamise

京都市中京区西木屋町通り
四条上ル紙屋町355番地
TEL 075-221-6990
<https://www.tankumakita.jp/>





1928（昭和3）年、京料理「たん熊」は、京都高瀬川のほとりに誕生しました。「たん熊北店」の屋号は、創業者栗栖熊三郎の「熊」と、修業した老舗「たん栄」の「たん」にちなんだもの。高瀬川筋は、江戸時代、季節の川魚をあつかう生洲料理屋が櫛比したところですが、「たん熊北店」は、そんな伝統を踏まえつつ、以後の精進をかさねてきました。

京料理は宮中の有職料理、寺院における精進料理、茶道における懐石料理が渾然となって生まれたものとされていますが、「たん熊北店」は、その京料理の中でも、一、二をあらそう生粋の京料理店であると自負しております。

「一期一会の心ばせで、真のもてなしを。」

たん熊北店の理念は、つねにここに始まり、ここに帰結します。

History

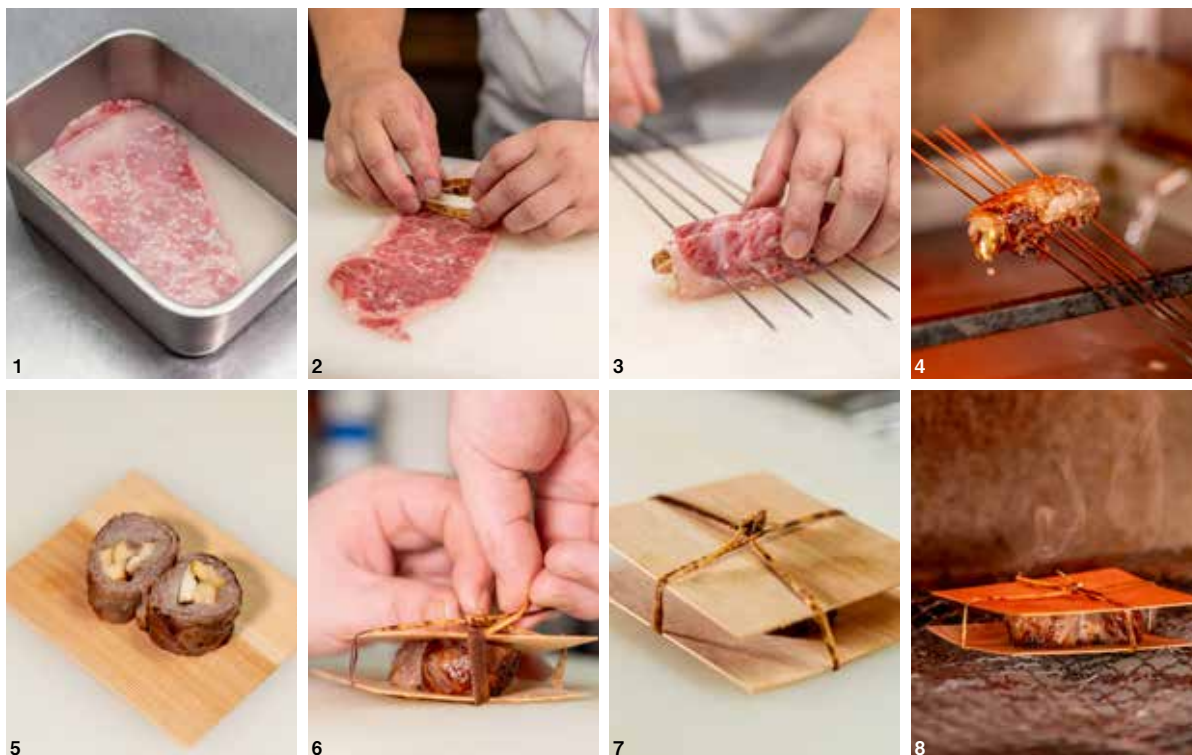
焼 物

grilled dish



福島牛麩漬松茸巻の杉板焼

福島県内で飼育・生産された黒毛和牛は、「福島牛」としてブランド化されています。今回はサーロインを使いましたが、赤身肉でも十分美味。1時間ほど麩に漬けておくだけで、驚くほど柔らかくなります。その薄切り肉で松茸を巻いて天火で焼き、さらに杉板に挟んで焼くことで、秋らしい香りをまとませます。スダチをぎゅっと搾って、どうぞ。



料理の構成 |

福島牛麩漬

松茸

スダチ

- 1 福島牛の薄切り肉を麩床に30分漬ける。麩床は、塩麩と甘酒を合わせたもの。
- 2 松茸は軸を1.5%の塩水に15分浸けて下味を付け、1の薄切り肉で巻く。
- 3 形が崩れないよう、金串を5〜6本打つとよい。
- 4 サラマンダー（天火式グリラー）で焼き上げる。途中、串を打ち変えて側面の部分もまんべんなく焼くこと。家庭の場合は、フライパンで転がしながら焼くとよい。
- 5 4を食べやすい大きさに切り、杉板の上のせる。
- 6 2枚の杉板ではさみ、細く裂いた竹皮でしっかりと縛る。竹皮は水に浸してから用いる。
- 7 天火で焼いている間に燃えないよう、余分な竹皮は切っておくこと。
- 8 サラマンダーで杉板に焼き色が付き、少し煙が出るまで6を焼く。オーブントースターで焼き上げてもよい。

[ポイント] 杉板で挟んで炙るように焼くと、牛肉にも松茸にも杉の香りに移る。この木の香りは、落ち葉を集めて焼いたような香りで、秋の訪れを感じさせる。



宇治 抹茶料理 辰巳屋

左 聡一郎

SOICHIRO HIDARI

1978年生まれ。京料理・抹茶料理「辰巳屋」8代目主人。高校卒業後、神戸「松廼家」、金沢「山乃尾」にて料亭・割烹など7年余り修業を積み、料理の基礎を学ぶ。2006年「辰巳屋」入社後、食文化や茶処宇治としてのあり方などを研究し、小中学校などでの食育授業など積極的に活動。平成29年京都府「明日の名工」受賞。日本料理専門調理師。京都府認定「きょうと食いく先生」、同志社女子大学非常勤講師などを務める。

余計な仕事はしない
シンプルさの中に秘める味わいを



京・宇治 抹茶料理 辰巳屋
Tatsumiya

京都府宇治市宇治塔の川3-7
TEL 0774-21-3131
<https://uji-tatsumiya.co.jp/>



静かな宇治川の流れを目の前にした四季折々の景勝を誇る「京・宇治抹茶料理辰巳屋」は、1840（天保10）年、茶問屋として発祥。1913（大正2）年に、お茶を「飲む」から「食べる」に大変革し、料理屋として新たなスタートを切りました。お茶どころ宇治にふさわしい抹茶を使った料理を始めて90年余、日々試行錯誤しながら、お客さまの心に伝わる料理を創ろうと励んでおります。緑山碧水の風光明媚なこの土地は、王朝時代には貴族が別荘を営んだ、いわば京都の奥座敷といったところ。

美しい自然、文化、歴史の風が漂う宇治ご散策の折に、お茶とともに歩んできた辰巳屋だからこそできる抹茶料理、そして、京都の伝統に基づいた趣ある京懐石を、ご堪能いただけます。

History

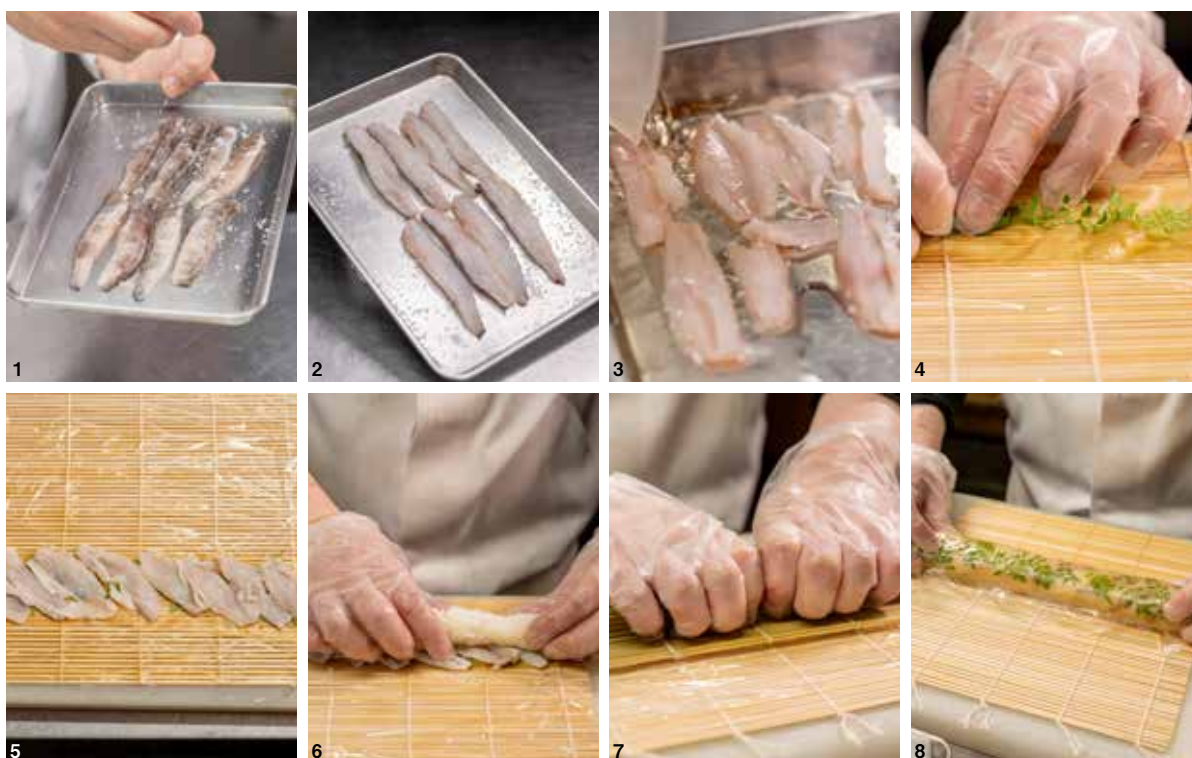
八寸

assorted delicacies



メヒカリ木の芽寿司

体長15cm程度、ふんわりとした食感と淡泊な味わいが特長のメヒカリは、福島県ではなじみの深い白身魚です。塩をしてから甘酢に漬けることで旨みを凝縮させ、小袖寿司に仕立てました。アクセントには、木の芽の香りを。白板昆布を重ねて、品よく、美しく仕上げます。



料理の構成

メヒカリ
木の芽
白板昆布
寿司飯

- 1 メヒカリはよく水洗いし、三枚におろして両面に少し強めに塩を振る。
- 2 1のバットを斜めにしておくと、メヒカリから出た水分が下に落ちて臭いが残らない。
- 3 2の水気を拭き取り、甘酢にさっと潜らせる。おか上げて水分を飛ばす。
- 4 巻き簀にラップを重ね、白板昆布、木の芽の順でのせる。白板昆布は漬け酢で下味を入れておく。
- 5 3のメヒカリを隙間ができないよう斜めに並べる。
- 6 寿司飯は軽く握って空気を抜いておくこと。筒状にして5にのせる。
- 7 巻き簀で巻く時は、全体をギュッと握るようにすると形よく仕上がる。
- 8 白板昆布から透けて見える木の芽が美しい。

[ポイント] メヒカリは体長15cmほどの小さな魚。ウロコと内臓を取り除いた下処理済みのものを取り寄せるとよい。身質が柔らかいので、締めるために少し強めに塩を振り、1時間ほどおいておく。

小芋田楽

旧暦8月15日の夜は「十五夜」。昔から満月を楽しむ風習があります。この月は「中秋の名月」として知られており、京都では小芋をお供えたことから「芋名月」とも呼ばれています。その小芋を今回は八方煮にし、田楽味噌を合わせました。真ん中を割り抜いて詰めると食べやすく、見た目よく仕上がります。



｜ 料理の構成 ｜

小芋
田楽味噌
ケシの実

- 1 六方にむいた小芋を酢水に放った後、米のとぎ汁で竹串がすっと通るまで下茹でする。
- 2 カツオ昆布だしに塩・みりん・淡口醤油を加えた煮汁で1をさっと煮て、そのまま冷蔵庫に一晩おく。
- 3 2の小芋を横2等分にし、真ん中を割り抜く。
- 4 田楽味噌を3のくぼみに詰め、ケシの実を振る。

[ポイント] 小芋は皮をむいた後に酢水に放つと変色が防げる。また、米のとぎ汁で茹でるとぬめりが取れ、煮汁の味が入りやすくなる。煮汁でさっと煮て、煮汁に浸したまま冷まし、一晩冷蔵庫で冷やして、味をしっかりと含ませる。

生しらすいくら

福島県の相双地域は、シラス漁で有名です。地元では獲れたてを生シラス井などで味わいますが、今回はちょっと一工夫。軽く塩をして一晩おくと、浅めの塩辛のような風味に。イクラを添えると見た目も華やかになります。



料理の構成

シラス塩辛風

イクラ

- 1 生シラスに塩を振り、軽く混ぜて馴染ませ、冷蔵庫で一晩おく。
- 2 器に盛り、イクラを添えると華やかになる。

[ポイント] 生シラスは冷凍状態で取り寄せることができる。冷蔵庫で解凍したら、2.5%くらいを目安に塩を振る。塩の加減は食べてちょうどいいくらい。味見しながら調整するとよい。冷蔵庫で3日ほど保存できる。大根をあられ切りにし、たて塩（塩水）に放ったものを、アクセントに加えてもよい。



真心と旬のふれあう味を

京料理・寿司 松廣

北倉 滉大

KODAI KITAKURA

1995年生まれ。京都調理師専門学校を卒業後、京都の老舗料亭「木乃婦」高橋拓児氏の下で6年間修業。祖父が1965年に「松ひろ寿司」として開業した京料理・寿司松廣に入店。「食を通して喜びと感動をお客様・仕入れ業者とともに分かち合う」「真心と旬のふれあう味どころとして地域に貢献する」を理念として、京都伏見の地で地域活性化イベントや食育事業に積極的に参加。

京料理・寿司 松廣
Matsuhiro

京都市伏見区深草小久保町244
TEL 075-641-8007
<https://www.k-matsuhiro.jp/>





酒蔵の街、歴史の街、京都伏見に暖簾を揚げて60有余年。

「真心と旬のふれあう味処」として寿司・京料理を供する「京料理・寿司松廣」は、1965（昭和40）年、北倉弘款（現主人）が深草フチ町の市場の中で、24歳で松ひろ寿司として創業。やがて別店舗に移り、1975（昭和50）年に屋号を「松廣寿司」に変更しました。初代店主は、2000（平成12）年度「京都府現代の名工」に、二代目店主は1999（平成11）年度に「京都府明日の名工」に選ばれています。瀬戸内の鯛や若狭の鯖、近海のまぐろなどの鮮魚と、四季折々の京野菜を使い「食を通して喜びと感動を」。これからも日々お客さまの笑顔を浮かべながら寿司、お料理を提供させていただきます。

History

車海老のとんぶりのせ

ぷりっと弾力ある車エビに、プチプチとしたトンブリを合わせ、食感のコントラストを楽しんでいただきます。車エビは殻付きで茹で、トンブリはさっと煮て、味を含ませておきます。このひと手間を惜しまないのが、プロの仕事。それぞれの持ち味がぐっと深まります。



料理の構成

車エビ

トンブリ

- 1 車エビは背ワタを取り、殻付きで茹でると色も風味もよく仕上がる。
- 2 トンブリはカツオ昆布だし・塩・薄口醤油でさっと煮て、そのまま浸して味を含ませる。
- 3 1の車エビの殻をむき、頭と尾を落とす。背の方に切り込みを入れる。
- 4 トンブリの水気を切り、3の背に詰める。

[ポイント] “畑のキャビア”とも呼ばれるトンブリは、ホウキギという植物の果実。茹でて水でさらしたものが商品となるため、味がなく、食感を楽しむ食材。そのまま使うことも多いが、今回は日本料理らしく煮汁で下味を入れている。

新銀杏松葉刺し

“秋の味覚”として親しまれるギンナンは、初秋の9月頃から本格的に出回ります。油と相性がよく、さっと揚げるとより風味が豊かになります。ばらっと塩を振って仕上げますが、日本料理の八寸の場合はさらにひと手間。松葉に刺すだけで、品のよさが漂います。



料理の構成

新銀杏素揚げ
松葉

- 1 ギンナンの殻をむき、薄皮を取って160℃で素揚げする。
- 2 熱いうちに塩を振る。
- 3 2のギンナンに針などで穴をあけ、松葉に刺す。
- 4 松葉刺しは、日本料理の八寸だけでなく、おせちなどにも向く。

[ポイント] ギンナンは殻ごと一晩水に浸けておくと、殻が柔らかくなり、ぐっと扱いやすくなる。ペンチなどで殻を軽く割り、はがすようにしてむくとよい。



菊乃井

村田 知晴

TOMO HARU MURATA

1981年生まれ。株式会社菊の井専務取締役、菊乃井若主人。大学卒業後、専門商社勤務を経て菊の井に入社。三代目主人である村田吉弘に師事。日々の業務と並行し国内外のイベントにも多数随行、厨房外での研鑽も積む。龍谷大学大学院農学研究科修士課程を修了し、現在は同大学院博士後期課程に在籍、食嗜好に関する研究も行う。「京都料理芽生会」「日本料理アカデミー」「一般社団法人全日本食学会」所属。

厳選した素材で

最高のおもてなしを

菊乃井 Kikunoi

京都市東山区下河原通八坂
鳥居前下 下河原町459
TEL 075-561-0015
<https://kikunoi.jp/>





1912（大正元）年創業。さまざまな伝統・美術が根付き、多様な文化を育む京都東山。菊乃井本店は、八坂神社近く高台寺の緑に包まれた清閑な地にたたずんでいます。

先祖は、代々、豊臣秀吉の妻・北政所が茶の湯に使った、菊水の井を守ってきた茶坊主で、大正元年、料理屋として創業しました。

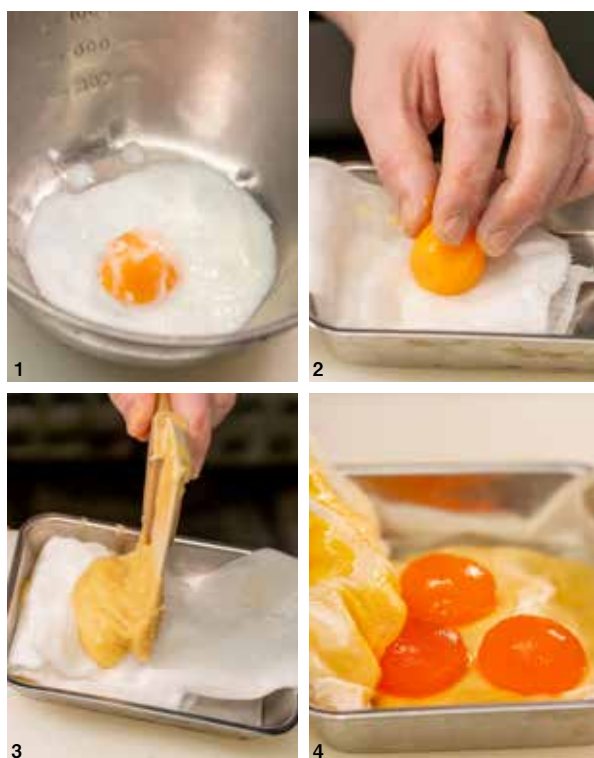
料亭は「大人のアミューズメントパーク」です。お越しいただいたお客さまに、時間と空間すべてを楽しんでいただきお喜びいただけるよう、景色や庭の佇まい、床の間の軸や花、空間全てにこだわり、これ以上ない素材、最高の技術でお料理をご提供させていただきます。

京都の四季の風雅、四季が恵んでくれるおいしさをぜひお楽しみくださいませ。心を尽くしてお迎えさせていただきます。

History

月見玉子

会津地鶏の卵は、コクが豊かな味わいととも、色の濃さも特長。温泉卵にしてから、卵黄だけを味噌床に一晩漬けると、鮮やかなオレンジ色に。ねっとりとした舌触りと、味噌の風味をまとった濃厚な旨みが楽しめます。十五夜の満月を思わせる姿から「月見玉子」と名付けました。



料理の構成

会津地鶏の卵黄

味噌床

- 1 温泉卵を作り、冷水に取ってからボウルに割り入れる。
- 2 黄身だけを取り出し、さらしで包む。
- 3 白味噌・酒・みりんをよく混ぜ合わせ、半量をバットに敷く。
2をのせ、残り半量をまんべんなく広げる。ラップをかけて冷蔵庫に一晩おく。
- 4 ラップとさらしを外し、器に盛る。

[ポイント] 味噌床に温泉卵の卵黄を直接漬けず、さらしをかませると、ほどよく味噌の味が入るだけでなく、盛り付ける際に味噌を洗い流す手間も省けて一石二鳥。さらしがなければ、ガーゼやリードペーパーで代用できる。

モロヘイヤ・シメジ・菊花の浸し和え

モロヘイヤは、食物繊維が豊富で、栄養価が高いことで知られています。独特の粘り気と、シャキシャキ感を生かして、お浸しにしました。“菊の節句”として知られる9月9日の「重陽」にちなみ、スダチを菊花釜にし、シメジ、食用菊と盛り合わせています。



｜ 料理の構成 ｜

モロヘイヤ八方浸し

菊花八方浸し

シメジ早煮

スダチ菊花釜

- 1 モロヘイヤは葉だけを使う。塩茹でした後、浸し地に3時間ほど浸けておく。
- 2 シメジは食べやすい大きさにし、カツオ昆布だし・薄口醤油・みりんで煮浸しにする。
- 3 浸し地に30分浸けた菊花と1・2をボウルで軽く合わせる。
- 4 スダチの菊花釜に3を盛り付ける。

[ポイント] モロヘイヤを色よく仕上げるコツは、塩茹でした後、冷水につけて冷ますこと。熱いまま置いておくと退色するので注意。その後、水気を絞ってから浸し地に浸けて味を染み込ませる。



滋味、涼味が華を添える

京懐石 美濃吉

佐竹 洋治

YOJI SATAKE

美濃吉調理総支配人。立命館大学経済学部卒業後、南禅寺「瓢亭」にて板場修業の道に入る。3年間の勤務を経て、実家の美濃吉に入る。海外事業活動（ベルサイユ宮殿晩餐会・ミラノ国際博覧会EXPO2015）や国内活動の各方面料理教室の講師も務める。京都料理芽生会、裏千家淡交会に所属。2015年2月、京都府青年優秀技能者奨励賞表彰（京都府明日の名工）。

京懐石 美濃吉 本店 竹茂楼
Takeshigero

京都市左京区粟田口鳥居町65
TEL 075-771-4185
<https://www.minokichi.co.jp/>





八代将軍吉宗の時代、秋田佐竹の流れをくむ佐竹十郎兵衛が、美濃の国（現在の岐阜県）大垣から京へ移り、三条大橋のたもと（現在の繩手通り）の一角に腰掛茶屋を開いたのが「美濃吉」の始まりといわれています。

その後、代々当主は「美濃屋吉兵衛」を名乗り、江戸時代後期には京都所司代から認可を受けた川魚生洲八軒のうちの一軒として川魚を主体とする川魚生洲料理屋を営むようになりました。美濃屋吉兵衛が詰まって「美濃吉」と名乗るようになったのは、明治になってからです。以来、お客さまに愛着を込めて「みのきつつあ〜ん」とお呼びいただき、こちらからは「へえ〜え」とお返事して、注文をお聞きする、そんなやり取りが恒例です。

History

焚合

combination



すずき葛煮と焼茄子、湯葉の焚き合わせ

福島沖では通年、スズキが水揚げされています。淡味でパサつきやすい白身魚なので、今回は、塩をしておき、高温の油をかけてから低温で葛煮に。ナスは真っ黒になるまで香ばしく焼いた、焼き浸し。一つずつ丁寧な仕事を施した京料理らしい焚き合わせです。



料理の構成

すずき葛煮

焼茄子

湯葉煮

いんげん浸し

おろし生姜

- 1 スズキはサクのまま塩をして2〜3時間おく。一口大に切り、金串を打つ。
- 2 220℃に熱した太白胡麻油を両面にざっとかける（油霜）。
- 3 カツオ昆布だし・薄口醤油・みりんに葛を引き、58℃でキープ。2を7分加熱する。
- 4 インゲンはさっと塩茹でし、浸し地に2時間ほど浸しておく。
- 5 ナスは直火で皮が真っ黒になるまで焼く。粗熱が取れたら皮をむく。皮がきれいにむけない場合は、だしと水を合わせた中で洗うとよい。
- 6 煮汁でさっと煮て、そのまま浸しておく。
- 7 巻き湯葉はカツオ昆布だし・みりん・薄口醤油で煮浸しにして味を含ませる。
- 8 器に盛り合わせ、おろし生姜を添える。

[ポイント] スズキは、味わいが淡泊なので、持ち味を深める工夫が必要。塩を振っておくと、下味が付き、身の保水性が上がる。油霜をして油の旨みを加えるとともに、表面をコーティング。この状態で低温加熱すると、パサつきやすいスズキもしっとりと火が入る。



京料理 鳥米

田中 良典

YOSHINORI TANAKA

1982年生まれ。京料理鳥米6代目主人。高校卒業後、金沢の「料亭金城樓本店」で修業を積み、調理師免許や利き酒師などの資格を取得。金沢料理職人塾第一期生で表彰も受ける。2004年、京都に帰郷。現在は、総料理長として調理場を仕切ると同時に日本料理店の経営もこなす。京都魚菜鮮商協同組合青年会や京都料理芽生会の副会長等も兼任。和食の発展のため、日々の精進と研鑽を積んでいる。令和3年度「明日の名工」（京都府青年優秀技能者奨励賞表彰）受賞。日本料理アカデミー新規事業開発プロジェクト委員長。

日本文化の伝承と発展のため
革新し続ける京料理を

京料理 鳥米 Toriyone

京都市西京区嵐山朝月町66

TEL 075-872-7711

<https://www.toriyone.com/>





1888（明治21）年に創業し、現在で6代目となる「京料理 鳥米」。
名勝嵐山に位置し、お酒の神様として信仰を集める京都最古の神社のひとつ、
松尾大社の門前に立地しています。
かつて松尾一帯で養鶏場を営んでいたことから、鶏専門の料理屋に。鶏の
水炊きやすき焼きを中心に提供していましたが、先代が京料理に昇華させ、
現当主の代で「鶏懐石」を確立。秘伝の鶏スープと独自の方法による熟成
鶏肉を使った名物『活鶏水煮（水炊き）』をはじめ、鶏料理を中心とした
京料理料亭として、多くのお客さまにご愛顧いただいています。食材が
美しく、かつ美味しくなるための追求心を忘れずに、これからも伝統を
重んじながらも新たな革新を続けてまいります。

History

香
物

pickles

御
飯

rice

留
椀

miso soup



なめこと豆腐の赤だし

ナメコの菌床栽培は、なんと福島県から始まったそうです。県を挙げて品種改良に努める福島産ナメコを豆腐と合わせた赤だしをご紹介します。ナメコも豆腐も下煮し、三つ葉の軸は水にさらしてアクを抜くなど、京料理ならではの丁寧な仕事が光ります。



料理の構成

なめこ
豆腐
三つ葉
赤だし
粉山椒

- 1 ナメコはさっと洗い、カツオ昆布だし・みりん・薄口醤油で下煮する。
- 2 絹ごし豆腐は5mm角に切り、塩味を付けた昆布だしでさっと下煮しておく。
- 3 三つ葉は軸だけを使う。細かく刻み、さらしまたはガーゼなどで包む。
- 4 3を軽く水にさらし、アクを抜く。
- 5 カツオ昆布だし600mlに対して、赤味噌は55g使う。
- 6 カツオ昆布だしを熱し、赤味噌を溶き入れる。味噌の香りが飛ばないように、赤だしは沸かさないように火加減を注意して温める。
- 7 お椀にナメコ、豆腐、三つ葉を入れる。
- 8 温めた赤だしを注ぎ（張り）、粉山椒を振る。

[ポイント] 家庭の味噌汁は、だしで具材を炊いたところに味噌を溶き入れるが、具材それぞれに下味を入れたり、下処理をしてからお椀に入れ、赤だしを注ぎ入れるのがプロの仕事。雑味のない上品な味わいが楽しめる。

むかご飯蒸し

ムカゴは、山芋の葉の付け根にできる球芽のこと。秋に旬を迎え、素朴な芋の味わいと、ほくっとした食感が魅力です。今回ご紹介する飯蒸しは、ムカゴを下茹でし、その茹で汁の旨みを逃さず、もち米に含ませています。ムカゴを一粒ずつ皮をむくのは手間がかかりますが、仕上がりの食感が格段に違います。



料理の構成

むかご
もち米

- 1 ムカゴは昆布とともに、水から茹でる。茹で汁は漉しておく。
- 2 おか上げて粗熱と水分を飛ばしたムカゴは、竹串を使って一粒ずつ皮をむく。
- 3 1の茹で汁に塩と酒で味を付け、もち米を昆布とともに一晚浸ける。浸け汁は取っておくこと。
- 4 3を蒸し布に広げ、蒸気の上上がった蒸し器で20分蒸す。ボウルに移して天地を返す。
- 5 3の漬け汁をかけて混ぜ合わせる。
- 6 再び蒸気の上上がった蒸し器に入れ、5分ほど蒸す。
- 7 皮をむいたムカゴをのせて、むらす。食べやすい大きさに切ったからのせてもよい。
- 8 茶碗に盛り、ムカゴを見たくよく盛り付ける。

[ポイント] ムカゴの茹で汁にもち米を一晚漬け、さらに、蒸し上げた後に振りかけて混ぜ合わせると、米の芯までムカゴの旨みが染み渡る。ムカゴは皮ごと使うことが多いが、皮は口に残りやすいので、むいて用いるともち米との一体感が増す。

ズッキーニぬか漬 茗荷酢漬 塩昆布

カボチャの仲間であるズッキーニは、ほんのり甘みのある夏野菜。ぬか床で浅漬にすると、旨みが凝縮して、みずみずしさとともに優しい甘みが際立ちます。ミョウガは定番の甘酢漬で。塩昆布を盛り合わせた、料亭の香の物です。



料理の構成

ズッキーニぬか漬

茗荷酢漬

塩昆布

1 ズッキーニを塩ずりする。そのまま20分ほどおくと余分な水分が出てくる。

2 1の水気を拭き取ってからぬか床へ。半日ほど漬けると浅漬けに。

3 ミョウガは縦半分に分けてから茹でる。熱いうちに塩を振りかけて冷ます。

4 甘酢に3時間以上漬けておく。

[ポイント] ズッキーニは、鮮やかな緑が損なわれないよう、浅漬けにするとよい。もう少しぬかの味を入れたい場合は、半分に切ってから12時間漬ける。ミョウガの甘酢漬は冷蔵庫で2週間ほど保存できる。



魚三樓

荒木 裕一郎

YUICHIRO ARAKI

1990年生まれ。魚三樓若主人（次期10代）。幼少期からアメリカンフットボールを始め、プロ選手として活躍。その後、家業の魚三樓に入社。現在は9代目当主荒木稔雄の下、経営と京料理の真髄を学ぶため修業中。人と異なる経歴から「固定概念にとらわれないチャレンジ精神で新しい時代を作りたい」をモットーに京料理の発展に取り組んでいる。日本料理アカデミー、京都料理芽生会、全日本食学会会員。

本質を見極め

ぶれることのない料理を



魚三樓 Uosaburo

京都市伏見区京町3丁目
187番地

TEL 075-601-0061

<https://www.uosaburo.com/>



江戸時代の1764（明和元）年、讃岐出身の初代・三郎兵衛が創業。京の南の玄関口である川陸交通の要衝・伏見港に揚がる瀬戸内の魚や京野菜、また豊かな湧水を使い、各藩の大名屋敷の料理方などを務めました。初代三郎兵衛が始めた高級魚専門の料理屋が始まりで、以来、「魚三樓」は伏見の銘水を使用した京料理店として、現在9代目がその伝統と技を今に生かし輝かせています。

毎朝、中央市場や明石の魚屋から運ばれてくる鯛が一番良い部分しか使わないのが「魚三樓」の伝統。お茶からご飯、決め手の出汁まですべて井戸から汲み上げられる伏見の銘水を使用。伏見の地酒と相性のいい旬の京野菜を使った伏見の地にとことんこだわった伝統ある京料理をお届けします。

History

水物

dessert



桃と梨のコンポート ワインジュレ掛け

福島県内はフルーツ大国。秋は桃に梨、ブドウなどが旬を迎えます。桃と梨はコンポートにして、大粒の黒ブドウ「あづましずく」はさっと茹でて皮をむきます。まとめ役となるのは、白ワインを使ったワインジュレ。ミントを添えて仕上げました。



料理の構成

桃のコンポート

梨のコンポート

あづましずく (巨峰)

ワインジュレ

ミント

- 1 水と白ワインを合わせてひと煮立ちさせ、アルコール分を飛ばし、砂糖を加えて溶かす。
- 2 板ゼラチンを水でふやかしてから1に加えて溶かし、容器に流し入れる。
- 3 冷蔵庫で固めたら、泡だて器などでざっくりと崩すと、ジュレに。
- 4 桃は皮をむいて縦半分にして種を取り、6等分して水・砂糖・レモン汁でさっと煮る。
- 5 梨は皮をむき、食べやすい大きさに切って、桃と同様に煮る。
- 6 あづましずくはさっと茹でる。
- 7 一粒ずつ竹串などを使って丁寧に皮をむいて半分にする。基本は種なしだが、種があれば取り除く。
- 8 器に3種のフルーツを盛り合わせ、ワインジュレをかけてミントを飾る。

[ポイント] 桃と梨のコンポートは、7分ほど煮てから煮汁に漬けたまま自然に冷ます。冷蔵庫で一晩冷やすと、食感が残りながらも、芯まで味が染み渡る。



平等院表参道 竹林

下口 英樹

HIDEKI SHIMOGUCHI

1970年京都府生まれ。89年京都調理師専門学校（調理師免許取得）卒業後、京料理『菊乃井』で7年間修業。菊乃井三代目、村田吉弘氏の料理（調理学）に大きな影響を受ける。伝統を踏まえながらも個性的な京懐石をつくり続けている。宇治の特産物「宇治茶」も積極的に取り入れ、独自の調理法なども考案。日本料理アカデミー会員（海外事業部 日本料理ラボラトリー委員）。

日本料理、京料理を
もつと楽しんで
味わってもらいたい

平等院表参道 竹林
Chikurin

京都府宇治市宇治蓮華21
（平等院北門前）
TEL 0774-21-7039
<https://chikurin-kyoto.com/>





京都・宇治にある世界遺産・平等院の表参道沿い、宇治川のほとりに佇む料亭「平等院表参道 竹林」。春は桜、秋は紅葉、四季の風情が薫る設えと眺めのなか食事が楽しめます。クラシック（古風）な料理と思われがちな日本料理に独創的なアレンジを加え、美しく楽しい京料理。

「文化や美術の前に、もちろん素材への追求心が無くてはなりません。日本料理の古き良き料理法や文化を踏まえつつ、新しい料理法も駆使し、進化し続ける料理を目指しております」

日常生活から離れ、ちょっと贅沢したいとき、大切な人とのひとときに、旅の思い出に。「日本料理は最高やなあ、美味しかったなあ」と顔がほころぶ、そんな心温まる場所を目指しています。

History

Recipe [全集]



先付（一）

（4人分）

●くるみ豆腐（17×19.5cmの流し缶1個分）

むきクルミ…200g

昆布だし…1ℓ

葛粉…100g

砂糖…4g

塩…4g

枝豆…12粒

ウニ…適量

塩・ワサビ…各適量

●割りだし*

カツオ昆布だし…140ml

薄口醤油…20ml

みりん…20ml

*調味料を合わせてひと煮立ちさせ、よく冷やしておく。

〈くるみ豆腐を作る〉

- ① むきクルミを190℃のオーブンで10分間焼く。
- ② ①をフードプロセッサーにかけ、昆布だしを少しずつ加えながら、のぼす。
- ③ ザルなどに葛粉を入れ、②を加えて溶かしながら漉す。
- ④ ③を鍋に入れ、中火にかける。ひと煮立ちしたら弱火に変え、コシが出るまで30分ほど煮る。塩・砂糖で味を調える。
- ⑤ 流し缶を水で濡らし、④を流し入れる。冷蔵庫で冷やし固める。

〈仕上げる〉

- ⑥ 枝豆はサヤの両端を切り落とし、塩ずりして水洗いし、産毛を取る。食感が残るよう塩茹でし、冷たくした2%の塩水に浸けて急冷する。サヤから外し、薄皮をむく。
- ⑦ ⑤のくるみ豆腐を切り出して器に盛り、⑥、ウニ、すりおろしたワサビを添え、割りだしをかける。



先付（二）

（4人分）

北寄貝（むき身）…2個分

帆立貝（貝柱）…2個

キュウリ…1/2本

塩・昆布だし・昆布…各適量

●長いも羹（13.5×17cmの流し缶1個分）

長芋…250g（皮をむいた状態）

昆布だし…230ml

みりん…20ml

塩…少々

寒天…8g

●酢味噌（作りやすい量）

白味噌…100g

米酢…40ml

砂糖…20g

薄口醤油…3ml

練り辛子…少々

〈長いも羹を作る〉

- ① 長芋の皮をむき、すりおろす。
- ② 昆布だしを温め、みりん・塩で味を調べ、水で戻した寒天を入れて溶かす。
- ③ ②が冷めたら、漉しながら①の中に流し入れてよく混ぜる。水で濡らした流し缶に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

〈その他の材料の下準備をする〉

- ④ 昆布だしに2%の塩を加え、北寄貝の身とヒモを半生になるように茹でる。冷水に取って水気を拭き取り、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 帆立貝の貝柱を2%の塩水に30分浸けて下味を付ける。パーナーで表面を炙る。
- ⑥ キュウリは、両端を切り落として面取りし、4か所ほど皮を薄くむく。表面に斜めに細かい切り込みを入れ、裏側にも同様に切り込みを入れる。2.5%の塩水に昆布とともに半日浸す。

〈仕上げる〉

- ⑦ ③の長いも羹を切り出し、⑤・⑥を食べやすい大きさに切って盛り合わせる。帆立貝の上に酢味噌をかけ、④を添える。



椀物

(4人分)

鱧（骨切り済みの上身1尾500gサイズ）…80～100g

松茸…1 / 2本

スダチ…1個

葛粉・昆布だし・酒・塩…各適量

●会津地鶏の卵を使った玉子豆腐（17×19.5cmの流し缶分）

溶き卵（会津地鶏の卵）…600ml

一番だし…550ml

薄口醤油…50ml

●吸い地

一番だし…適量

塩・薄口醤油…各適量

〈会津地鶏の卵を使った玉子豆腐を作る〉

- ① 玉子豆腐の材料をしっかりと混ぜ合わせて漉す。
- ② 流し缶に①を流し入れ、ラップをする。スチームコンベクションオーブンを83℃に設定し、40分蒸す。蒸し器の場合は、蓋の間に割り箸などはさんで中火で20～25分蒸す。
- ③ 熱いうちに二番だし（分量外）を注ぎ入れ、常温で冷ます。

〈その他の材料の下準備をする〉

- ④ 鱧を1人前の大きさに切り、刷毛で葛粉をまんべんなく付ける。昆布だしを熱し、酒・塩を少し加えて鱧を湯引きする。
- ⑤ 松茸の石突を庖丁で薄くそぎ取り、食べやすい大きさに切る。食感が残るよう吸い地でさっと煮る。

〈仕上げる〉

- ⑥ お椀に③を切り出して、④、⑤とともに盛り付け、輪切りのスダチを添える。⑤の吸い地を熱して注ぎ入れる。



造り

(4人分)

真鯛（上身）…120g

ヒラメ（上身）…80g

塩・昆布…各適量

ワサビ…適量

●酒盗地

酒盗…40g

塩麴…50g

甘酒…40g

あしらい：大根のけん・大葉・より人参・赤シソ・花穂ジソ

●割酢

米酢…25ml

薄口醤油…20ml

みりん…5ml

橙（だいだい）酢…5ml

カツオ昆布だし…50ml

〈真鯛を昆布押しする〉

- ① 真鯛に薄塩をして一晩おく。
- ② 昆布をぬれ布巾でさっと拭き、①を挟んで1時間押す。

〈ヒラメを酒盗地に漬ける〉

- ③ ヒラメに薄塩をして一晩おく。
- ④ 酒盗・塩麴・甘酒を合わせた酒盗地に③を1時間漬ける。

〈仕上げる〉

- ⑤ ②の真鯛をへぎ造り（そぎ切り）にする。
- ⑥ ④のヒラメは酒盗地を拭き取り、同じくへぎ造りにする。
- ⑦ ⑤・⑥をあしらいとともに盛り合わせ、割酢を添える。



焼物

(4人分)

福島牛(薄切り) …70~80g×2枚

●麴床

塩麴…100g

甘酒…180g

松茸…1本

塩・スダチ・杉板…各適量

- ① 塩麴と甘酒を合わせた麴床に、福島牛を30分漬ける。
- ② 松茸は石突を庖丁でそぎ取り、軸の部分を1.5%の塩水に15分間浸ける。牛肉の幅に合わせた棒状に切る。
- ③ ①の麴を拭い、②を巻く。金串を打ち、サラマンダーで両面を天火焼きにする。串を抜き、90℃回転させて串を打ち直し、再度両面を焼く。フライパンで転がしながら焼いてもよい。
- ④ ③を食べやすい大きさに切る。杉板ではさみ、竹皮で縛る。竹皮は水に浸けて柔らかくしてから細く裂いて使う。
- ⑤ サラマンダー(またはオーブントースター)で杉板に焼き色が付き、少し煙が出るまで焼き、香りを移す。器に盛り、半分に切って種を取ったスダチを添える。



八寸

(1本分)

メヒカリ木の芽寿司

メヒカリ(内臓を取ったもの) …4尾

塩…適量

●メヒカリ用の甘酢

米酢…200ml

砂糖…20g

白板昆布…1枚

●白板昆布の漬け酢

米酢…90ml

水…90ml

砂糖…35g

塩…少々

木の芽…適量

●寿司飯

福島県産米「天のつぶ」…150g

●寿司酢(作りやすい分量)

米酢…110ml 砂糖…75g 塩…20g

〈寿司飯を作る〉

- ① 福島県産米「天のつぶ」を洗い、30分ほど浸水させてから炊く。
- ② ①をボウルに移して広げ、寿司酢20~30mlを回しかけ、切るように手早く混ぜる。自然に冷まし、硬く絞った布巾をかぶせておく。

〈メヒカリを酢メする〉

- ③ メヒカリを三枚におろし、バットに並べて少し強めに塩を当てる。斜めにして水気を落としながら1時間おく。
- ④ ③の水気を拭き取り、甘酢にさっとくぐらせる。おかげし、水分を飛ばす。

〈白板昆布を甘酢漬けにする〉

- ⑤ 白板昆布をザルに広げ、さっと湯をかける。漬け酢に一晩漬けておく。

〈小袖寿司にする〉

- ⑥ 巻きすにラップを重ね、⑤の白板昆布、木の芽、④のメヒカリの順でのせる。②の寿司飯180gを軽く握ってから筒状にしてのせ、巻き簀で巻いて形を整え、一口大に切る。



八寸

(4人分)

小芋田楽

小芋…2個
塩・酢・米のとぎ汁…各適量
ケシの実…適量

●小芋の煮汁

カツオ昆布だし…500ml
塩…5g
みりん…140ml
薄口醤油…少々

●田楽味噌 (作りやすい量) ※

赤味噌…50g
酒…10ml
砂糖…50g
みりん…少々

※田楽味噌の作り方

材料を合わせて鍋に入れ、弱火にかけて30分ほど煉る。

〈小芋を下煮する〉

- ① 小芋を六方にむき、酢水に放つ。鍋で米のとぎ汁と合わせ、竹串がすっと通るまで下茹でする。
- ② 煮汁のだしと調味料を鍋で合わせ、①を加えてさっと煮る。煮汁に浸したまま冷まし、冷蔵庫で一晩おく。

〈仕上げる〉

- ③ ②をおか上げし、表面の水分を飛ばす。横半分になり、切り口の真ん中を剝き抜く。田楽味噌をくぼみに詰め、ケシの実を振る。



八寸

(作りやすい量)

生しらすいくら

シラス(生)…100g
塩…適量
イクラ…適量

- ① 生シラスに2.5%の塩を振り、軽く混ぜてから一晩冷蔵庫でおく。
- ② 器に①を盛り、イクラを添える。



八寸

(4人分)

車海老のとんぶりのせ

車エビ…4尾
トンブリ…5g (大さじ1/2)
●トンブリの煮汁
カツオ昆布だし…100ml
塩…少々
薄口醤油…2ml

- ① 車エビは背ワタを取り、殻付きのまま塩茹でする。
- ② トンブリを煮汁でさっと煮て、そのまま浸しておく。
- ③ ①の殻をむいて背に少し庖丁を入れ、②の水気を切って背に詰める。



八寸

(4人分)

新銀杏松葉刺し

ギンナン…8個
塩・揚げ油…各適量
松葉…4本

- ① ギンナンを殻ごと一晩水に浸けておく。殻を割り、薄皮をむく。
- ② ①を160℃でじっくりと素揚げし、塩を振る。
- ③ ②を松葉に刺す。



八寸

(4人分)

月見玉子

卵…4個

●味噌床

白味噌…250g

酒…30ml

みりん…60ml

- ① 68℃の湯に常温に戻した卵を入れ、温度をキープしながら20分ほど火を入れる。
- ② ①を冷水に落として冷ます。割って黄身だけを取り出し、さらしで挟む。
- ③ 白味噌・酒・みりんをよく混ぜ合わせた味噌床の半量をバットに広げ、②を挟む。残り半量を上に広げ、ラップをして冷蔵庫で一晩漬ける。
- ④ ③の黄身を味噌床から取り出し、器に盛る。



八寸

(4人分)

モロヘイヤ・シメジ・菊花の浸し和え

モロヘイヤ…1/4束(約50g)

菊花(黄)…適量

塩・酢…各適量

●浸し地

カツオ昆布だし…260ml

薄口醤油…20ml

みりん…10ml

シメジ…1/4パック(25g)

●シメジの煮汁

カツオ昆布だし…250ml

塩…少々

薄口醤油…5ml

スダチ…2個

- ① モロヘイヤは葉をむしり、さっと塩茹でする。冷水につけて冷まし、絞って浸し地に3時間ほど浸しておく。
- ② 菊花はさっと酢水で茹で、氷水に取って冷やす。水気を切り、浸し地に30分浸ける。
- ③ シメジは石突を取って1本ずつ分けて手でさき、短く切る。煮汁でさっと煮て、そのまま冷ます。
- ④ スダチは切り込みを入れて菊形にし、中身をくりぬいておく。
- ⑤ ①のモロヘイヤ、②の菊花、③のシメジをボウルで合わせ、④に盛る。



燗合

(4人分)

すずき葛煮

スズキ(上身) …120g
塩・太白胡麻油…各適量
●煮汁(12:1:1が基本)
カツオ昆布だし…300ml
薄口醤油…25ml
みりん…25ml
水溶性葛粉…適量

- ① スズキに塩をして2~3時間おく。
- ② ①を一口大に切り、金串を打ち、220℃に熱した太白胡麻油を両面にさっとかける。
- ③ 鍋でカツオ昆布だし・薄口醤油・みりんをひと煮立ちさせ、水溶性葛粉を加えてとろみをつける。58℃まで下げて②を入れ、温度を保ったまま7分間加熱する。

焼茄子

ナス…2本
カツオ昆布だし…適量
●ナスの煮汁
カツオ昆布だし…260ml
薄口醤油…20ml
みりん…10ml

- ④ コンロに焼き網をのせ、ナスの皮が焦げるまでしっかりと焼く。
- ⑤ ④の粗熱が取れたら皮をむき、カツオ昆布だしと同割にした水で洗って余分な皮を取り除く。
- ⑥ 煮汁をひと煮立ちさせて焼きナスを入れ、さって煮て、そのまま煮汁に浸して冷ます。

湯葉煮 ※作りやすい量

巻き湯葉…50g
●煮汁
カツオ昆布だし…260ml
みりん…80ml
薄口醤油…20ml

- ⑦ 巻き湯葉を食べやすい大きさに切り、煮汁でさっと煮て、そのまま煮汁に浸して冷ます。

いんげん浸し

インゲン…4~6本
塩…適量
●浸け地
カツオ昆布だし…120ml
みりん…5ml
薄口醤油…10ml

ショウガ(すりおろし)…適量

- ⑧ インゲンを約5cmの長さに切り、さっと塩茹でする。
- ⑨ 浸け地に2時間ほど浸けておく。

〈仕上げる〉

- ⑩ ⑥の焼茄子を食べやすい大きさに切り、③・⑦とともに温めて器に盛り合わせる。⑨のインゲン、おろしショウガを添え、③の煮汁をかける。



留碗

(4人分)

- ナメコ…30g
- ナメコの煮汁
 - カツオ昆布だし…260ml
 - みりん…10ml
 - 薄口醤油…20ml
- 絹ごし豆腐…1/6丁
- 豆腐の煮汁
 - 昆布だし…200ml
 - 塩…少々
- 三つ葉・粉山椒…各適量
- 赤だし
 - カツオ昆布だし…600ml
 - 赤味噌…55g

- ① ナメコを洗い、煮汁でさっと直煮し、そのまま煮汁に浸しておく。
- ② 絹ごし豆腐を5mm角に切り、煮汁でさっと煮る。
- ③ 三つ葉の軸を細かく切り、さらしなどで包んで軽く水にさらし、アクを抜く。
- ④ カツオ昆布だしを温め、赤味噌を溶き混ぜる。
- ⑤ お碗に①・②を入れ、③をちらす。④を温めて注ぎ入れ、粉山椒を振る。



御飯

(作りやすい量)

- ムカゴ…90g
- もち米…250g
- 酒…35ml
- 昆布…7g
- 塩…8g
- ムカゴの茹で汁…600ml

- ① ムカゴをよく洗い、800mlの水に昆布とともに入れ、竹串がすっと通るまで茹でる。おか上げし、粗熱が取れたら竹串などを使って皮をむく。茹で汁は取っておくこと。
- ② ①の茹で汁を濾し、酒・塩で味を調える。
- ③ もち米をよく洗い、30分ほどザルに上げてから②に一晩浸ける。浸け汁は残しておく。
- ④ ③のもち米を蒸し布に広げ、真ん中にくぼみを作る。蒸気の揚がった蒸し器で約20分蒸す。
- ⑤ ボウルに④を入れて天地を返す。③の浸け汁を180mlを目安に振りかけ、軽く混ぜ合わせ、さらに5分蒸す。
- ⑥ ①のムカゴを食べやすい大きさに切ったのせてむらし、ムカゴを温める。



香物

(作りやすい量)

ズッキーニ…1本
塩・ぬか床…適量
ミョウガ…4本

●甘酢

米酢…90ml
水…90ml
砂糖…35g
塩…少々

●塩昆布*

だしを取ったあとの昆布…100g
砂糖…15g
たまり醤油…20ml
濃口醤油…60ml
米酢…5ml

※塩昆布の作り方

だしを取った後の昆布を色紙切りにする。さっと茹でておか上げし、水気が飛んだら、鍋に入れる。ひたひたの水に米酢を入れ、昆布が柔らかくなったら調味料を入れ、煮汁をかけながら、汁気がなくなるまで煮る。

- ① ズッキーニは塩ずりをし、20分ほどおいておく。水気が出たら拭き取って、ぬか床に12時間以上漬けておく。
- ② ミョウガは縦半分に切り、さっと茹でる。熱いうちに薄塩をして冷ます。甘酢に3時間以上漬けておく。



水物

(作りやすい量)

桃…1個
梨…1個

●コンポート

水…900ml
砂糖…250g
レモン汁…1/4個分

あづましずく・ミント…各適宜

●ワインジュレ

水…150ml
白ワイン…50ml
砂糖…55g
板ゼラチン…4g

〈ワインジュレを作る〉

- ① 水と白ワインを鍋に入れてひと煮立ちさせ、砂糖を加えて溶かす。
- ② 板ゼラチンを水でふやかし、①に加えてよく混ぜる。
- ③ ②を容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ③を泡だて器などでざっくり崩す。

〈桃と梨をコンポートにする〉

- ⑤ 桃は皮をむいて縦半割にして種を取り、6等分にする。梨は皮をむき、芯を取り、一口大に切る。
- ⑥ 別々の鍋に半量ずつの水・砂糖・レモン汁を合わせ、それぞれの鍋に桃、梨を入れて火にかける。紙蓋をし、ひと煮立ちしたら弱火で7分ほど煮る。
- ⑦ ⑥を自然に冷ましてから冷蔵庫に入れ、よく冷やしておく。

〈仕上げる〉

- ⑧ あづましずくは熱湯にさっとくぐらせ、氷水に落とし皮をむいて半分に切る。
- ⑨ ⑦と⑧を盛り合わせ、④をかけ、ミントをあしらう。

あ と が き

2013年の「和食」ユネスコ無形文化遺産登録をはじめ、日本料理の継承と発展を目的に活動する日本料理アカデミーでは、長年にわたり、日本各地の食材と料理技術を学び、現代の食文化と融合させることで、新たな日本料理の可能性を探究し続けてまいりました。

古来福島は、豊かな自然と気候に恵まれ、多種多様な農畜産物や海産物を産出してきました。その品質と風味の高さは、永らく、そして現在でも国内屈指であり、世界に誇る「食の宝庫」といえるでしょう。

しかし、2011年の東日本大震災および福島第一原発事故の影響から、長らく風評被害が続いてきました。昨年（2023年）8月には、ALPS処理水の海洋放出が始まり、被災地における農水産物に対する風評影響の防止や払拭がより喫緊の課題となって表出することとなりました。日本料理に欠かせない福島をはじめとした世界に誇る唯一無二の食材の数々が、本来の良さを伝えられない状況に陥っております。

そこで、当アカデミーでは昨年度、京料理人をはじめ全国の一流料理人が福島県を訪問し、松川浦漁港や相馬双葉漁協、地元産品を提供する飲食店などを視察。漁業関係者や地元料理人の方々とも意見交換することで、一次産業の現状や地域の食文化を理解し、福島県産食材を使ったオリジナル懐石メニューやお弁当を共同で考案する「福島農林水産物応援プロジェクト（令和5年度 被災地の食材を活用した風評払拭に関する情報発信事業「食文化の結びPROJECT in 福島」）を実施させていただきました。

その活動は、久しく当アカデミーが活動し続けてきた趣旨の一つである「日本料理を正しく海外に普及し、世界の人々に理解してもらおう」という観点からの新たな活動であり、持続可能で継続的な地域振興を目指した取り組みの端緒でもありました。

福島県産食材の魅力の浸透や消費拡大につなげ、ひいては被災地への訪問機会増加や農水産業の復興につなげたい—そんな想いから多くの方々のご協力を頂戴し、実現できましたこと、この場をお借りしまして、あらためて御礼申し上げます。

今回の事業、「京都の伝統と福島の恵みが織り成す新たな美食体験」（福島×京料理の饗宴“絆” PREMIUM DINING）では、京都の料亭と福島の食材を組み合わせた特別な料理を提供し、新たな地産地消モデルを提案するものです。福島県産の新鮮な野菜や果物、畜産・海産物を使用し、京都の料亭の技術と融合させることで、最高の美食体験をお届けします。

日本人の伝統的な食文化として、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」は、素材の良さを表現する繊細な味わいを基本とした日本が誇る文化です。福島県産食材の安全、魅力、食文化を国内外に広く発信し、福島県産食材の復興を促進していく活動「福島農林水産物応援プロジェクト」を継続的なものとし、留まることない活動としたいと考えております。

本事業実施においても、多くの方々のご協力を頂きました。福島県の食材の魅力を再発見し、その価値を広く知っていただく機会としたい—昨年来実施してきたプロジェクトで、「食文化」と「安全性」を兼ね備えた「食の福島モデル」を確立して、世界に認められた、和食の価値をさらに飛躍させていきたいと存じます。

結びに、2020年に端を発した新型コロナウイルス禍では、数多くの農林水産事業者の皆さまとともに、われわれ料理関係者も多くの苦難を強いられました。その苦難を乗り越え、現在も活動を続けられているのは、ひとえに当アカデミーを支援していただいているオフィシャルスポンサーの皆さまをはじめとした食に関わる方々の弛まぬ努力、そして、その魅力を信じていただける多くのお客さまに支えられたおかげであります。

福島、そして東北の方々の力になりたい、私たちが新たな苦難に対して、お役に立てるよう、本事業の実施、そしてレシピ本の発行をその一助とし、「安全・安心」な日本食をこれからも訴え続けてまいりたいと思います。

今後とも変わらぬ、ご支援・ご協力をお願い申し上げます。

2024年9月

特定非営利活動法人日本料理アカデミー
理事長 栗栖 正博

“絆” PREMIUM DINING
～福島食材×京料理～
Fukushima ingredients × Kyoto cuisine

協力 京都料理芽生会
特別協力 福島県
レシピ作成 魚三樓 菊乃井 宇治抹茶料理 辰巳屋
たん熊北店 平等院表参道 竹林 京料理 烏米
南禅寺 瓢亭 京料理・寿司 松廣 有職料理 萬亀楼
京懐石 美濃吉 山ばな平八茶屋
レシピ編集 中本由美子 (WA・TO・BI ～和食の扉～)
企画制作 京都新聞COM、Ydeps
印刷・デザイン 京都新聞印刷

発行日 2024年9月11日
発行者 栗栖正博
発行所 特定非営利活動法人日本料理アカデミー Japanese Culinary Academy
〒604-8187 京都市中京区東洞院通御池下ル笹屋町436番地 永和御池ビル305号室
Tel. 075-241-4163 Fax. 075-241-4168 (平日10時～18時)
<https://culinary-academy.jp/>

※本書内容の無断掲載・複写（コピー）・データ配信等の行為は固く禁じます。

－ 第8回 共同・協業販路開拓支援補助金活用事業 －

きょうと  ふくしま