

札幌医科大学附属病院

献立名：手打ち新そばと秋の皿



※材料は1食分です。

手打ち海苔
そば

- 【材料】 新そば粉(60g)、中力粉(15g)、打ち粉(3g)、醤油(8g)、みりん(2g)、白ザラメ(2g)、日高産だし昆布(2g)、鮭節(3g)、焼きばらのり(3g)、白板(20g)、人参(2g)、水(37.5g)
- 【作り方】 ①そば粉、中力粉を計量し、ふるいにかけて、こね鉢でよく混ぜ合わせる。粉全体量の1/2の水を数回に分けて入れ、粉に回していく。この水回し、練りの作業をこね鉢の中で行う。
- ②延し板上で延し作業から、たたみ、専用のまな板の上で麺体を切り、そばに仕上げる。
- ③切ったそばは生舟に入れ、一度、冷蔵庫で保管。
- ④そばつゆは、かえしとだしに分けて作る。
- ⑤かえしーみりんを鍋に入れて煮立てアルコールを飛ばす。白ザラメを少しずつ溶かし込み、火力を弱くし、ザラメが溶けたら、醤油を入れて攪拌する。沸騰はしないよう加熱し、白い泡や湯気が出てきたら、火をとめる。
- ⑥だしー水から昆布煮出し、沸騰する前に昆布を取り出し、鮭節を落とし、中火で40分煮込む。85℃以上にはしない。
- ⑦そばは大鍋に沸騰させた、お湯で60～90秒茹でる。冷水に移しぬめりを取る。
- ⑧器にそばを盛る前に沸騰させたお湯にそばをくぐらせ、お湯をふるっておく。
- ⑨かけつゆは、かえし1に対してだし7の割合でそばに張る。抜き型で抜いた白板を下茹でした人参を乗せ、焼ばらのりを散らして仕上げる。

さんま幽庵焼
き 秋皿

- 【材料】 秋刀魚1/2枚(40g)、醤油(3g)、みりん(3g)、料理酒(3g)、大根(10g)、人参(10g)、金美人参(10g)、紫人参(10g)、トマト(40g)、大葉(1枚)、いくら醤油漬(3g)、ゆず(1/2個)
- 【作り方】 ①秋刀魚は3枚におろし、幽庵のタレ、醤油、みりん、料理酒、ゆずスライスに20～25分漬け込む。
- ②大根、人参類は型抜きをし下茹でをする。
- ③トマトはザク切りにし、トマト1に対して水2の割合で弱火で煮込む。
- ④沸騰してから5分位、トマトだしを取る。
- ⑤そばで作った鮭昆布出汁に合わせ、下茹でした、大根、人参を茹でる。
- ⑥漬け込んでおいた秋刀魚を焼き、茹でた大根、人参の何枚かはトーチバーナーで焼色をつけて枯葉のようにする。
- ⑦皿に秋刀魚、大根、人参、大葉、いくら、ゆずを盛り付ける。

| | |
|----------------|--|
| いんかのめざめの月見ようかん | <p>【材料】 いんかのめざめ(40g)、砂糖(8g)、塩(1g)、水(60g)、水あめ(水の5%・3g)、ゼリーメイク(1.12g)、いんかのめざめスライス1枚(3g)、サラダ油(3g)</p> <p>【作り方】 ①いんかのめざめは皮を剥き、160gは乱切りにし、12gはスライスにして、水に浸けておく。</p> <p>②乱切りにした芋は、軟らかくなるまで蒸す(約15分)粗熱を取り、ミキサーに芋、水を入れピューレ状態にする。</p> <p>③鍋にピューレを移し、砂糖、塩、水あめ、ゼリーメイクを加え、60℃以上になるまで混ぜ合わせながら加熱する。バットに移し冷蔵庫で固める。</p> <p>④スライスした芋はサラダ油で素揚げにし、ポテトチップにする。</p> <p>⑤冷し固まった芋ようかんをディッシャーで盛りつけ、ポテトチップを飾る。</p> |
| 道産トマトのすりながし | <p>【材料】 トマト(1/2個 20g)、胡瓜(3g)、トマトと鮭と昆布の出汁(5g)、マスカルポーネチーズ(20g)、ワイルドブルーベリー(2g)、マンゴーフルーツソース(4g)</p> <p>【作り方】 ①トマトの皮は湯剥きし、乱切りにし、ミキサーで回しながら、幽庵焼で作ったトマトと鮭と昆布の出汁を加える。</p> <p>②マスカルポーネチーズを3分立てにし器に盛る。</p> <p>③チーズの回りにすったトマトを流し、チーズの上にブルーベリー、胡椒を飾り、マンゴーフルーツソースをかけて仕上げる。</p> <p>④胡瓜は皮を剥き、小さな粒に切っておく。</p> |