

船場汁うどんプレート



◆材料 (1人分)

船場汁うどん お椀 1 杯

タコシュウマイ 2 個

酢こしょう

プチトマト

パセリ

おにぎり 2 個

(4 0g×2 個 白いりごま 1 g)

※ それぞれのレシピは次ページ以降をご覧ください。

◆作り方

- 1 お皿にタコシュウマイ 2 個を盛り、プチトマトを添え、パセリを飾る。酢こしょうを添える。
- 2 おにぎり 2 個にごまを振る。
- 3 トレーに船場汁うどんと 1 と 2 をのせる。

船場汁うどん



◆材料 (2人分)

鯖	1 / 4尾 (上身 50g × 4)
酒	大さじ 1 (下処理用)
大根	20g
にんじん	20g
レンコン	20g
ごぼう	20g
こんにゃく	20g
昆布	20g

※出汁をとった後のもの

(煮汁)

出汁	350ml
鯖の出汁	150ml
塩	ひとつまみ
薄口醤油	少々
ゆでうどん	1玉

(仕上げ)

おろししょうが	5g
青ねぎ (斜め細切り)	1/2本
七味唐辛子 (お好みで)	少々

(下準備)

- ★鯖は切込みを 1 本入れたあと、1 cm厚さのそぎ切りにして酒をふり 10 分おきグリルで焼いておく。
- ★野菜は小さめの乱切りにして下茹でする。こんにゃくは茹でる。昆布は細切りする。
- ★うどんは直前に湯通しする。

◆作り方

- 1 鍋に出汁を入れて、沸けば野菜とこんにゃくを入れて中火で 5~6 分煮る。
- 2 1 に鯖の出汁を加えて沸かし、塩と薄口醤油で味を調える。
- 3 仕上げに昆布を加え、うどんと鯖の身を入れ、さっと温める。
- 4 お椀に盛り、おろししょうがと青ねぎを添える。好みに七味唐辛子をふる。



タコシュウマイ



◆材料 (2人分)

豚ミンチ	20 g
海老	8 g (正味)
白葱 (みじん切り)	8 g
玉ねぎ (みじん切り)	12 g
タコ (粗みじん切り)	7 g
キャベツ (千切り)	30 g
片栗粉	小さじ2

(味付け)

塩	少々
生姜汁	2 g
濃口醤油	小さじ1/2弱
砂糖	ひとつまみ
こしょう (白)	少々
酒	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1

(蒸すとき)

片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1/2
キャベツ (千切り)	40 g

※下に敷いて蒸す

(いただく時)

酢	小さじ2
粗びきこしょう	6振り (お好みで適量)

◆作り方

- 1 ボウルに豚ミンチと海老、水分を拭いたタコを入れて混ぜ、味付けの調味料を片栗粉以外、順に加えて混ぜる。
- 2 白葱と玉ねぎに片栗粉をまぶして①に混ぜる。
- 3 生地を4等分に丸める。
- 4 包む直前に刻んだキャベツに片栗粉をまぶし、生地を覆うように包む。
- 5 水溶き片栗粉を刷毛で全体に塗る。
- 6 キャベツを敷き、5を並べ、蒸気の上だった蒸し器で約10分蒸す。
- 7 器に盛って、酢こしょうを添える。

鯖の出汁



◆材料（作りやすい分量）

鯖 1尾
酒 大さじ4
水 600ml

（下処理）

- ★鯖は3枚におろし、身は腹骨をすく。
- ★頭、中骨、腹骨に酒を振って10分おく。

◆作り方

- 1 鯖のアラををグリルでこんがり焼き色がつかまで焼く。
- 2 鍋に水とアラを入れて中火にかけ、半分の水分量になるまで煮て漉す。

出汁



◆材料（作りやすい分量）

水 2L
昆布 30g
削り節（混合節） 20g
花かつお 40～80g

◆作り方

- 1 鍋に水・昆布・削り節を入れて冷蔵庫で一晩おき、中弱火にかける。
- 2 沸けば花かつおを加えて火を止め、沈めばこす。

プチトマトの飾りつけ



◆材料 (2人分)

プチトマト 中 2個
プチトマト 小 2個

1 6 cm×1 2 cmのバット各 1 枚 (底面 13.5 cm×9 cm)

(白い寒天)

牛乳 5 0 ml
寒天 1 g

(青色寒天)

水 少々
色粉 (青) 少々
牛乳 5 0 ml 弱
寒天 1 g

◆作り方

- 1 鍋に牛乳と粉寒天を入れて混ぜ、火にかけて沸騰させる。
- 2 型に流して冷やし固める。(白い部分)
- 3 青い寒天を作る。色粉を少量の水で溶く。
- 4 3 に牛乳を混ぜて濁らせ、不透明な青色にする。
(青色水はトータルで5 0 ml にする。)
- 5 4 を鍋に入れ、寒天を混ぜてから火にかけ、沸騰したら火からおろして型に入れ、冷やし固める。
- 6 白い寒天は直径 1 cmの丸口金で抜き、青い寒天は直径 5mm の丸口金で抜く。
- 7 それぞれの寒天の厚みを 1 mmに削ぐ。
- 8 4 の白い寒天の中心より少し端側を 5mm の丸口金で抜き、空いたところに青い寒天をはめ込む。
- 9 プチトマトのへたを取り、大きい方のプチトマトに 8 を張りつける。