

J **apanese text**

2016年 秋/冬号 日本語編

料理

丹波篠山の秋色レシピ

料理とレシピ=桑原櫻子

写真=鈴木一彦

文=西村晶子、編集部

取材協力=一般社団法人ノオト

p.072

秋の味覚の王さまといえば松茸や栗。なかでも兵庫県の丹波篠山で採れる“丹波もん”は日本全国に知られる最高級品です。それらの食材を長年味わい親しんでおられる、華道家で料理研究家の桑原櫻子さんが初秋の篠山を訪問。里山の自然や地元の人と心通わせながら秋のご馳走を作ってくださいました。

吹き寄せずし

地元で採れた完熟の栗やあずき、季節の野菜をすしめしにたっぷりのせた豊穡の秋のご馳走。篠山で作陶を続ける柴田雅章さんの器と酒器で“丹波もん”を楽しむ。撮影は「集落丸山」にて。特集内のレシピは p.84 ~ 85 参照。

「丹波もん」に心躍る実りの秋

p.074

標高 200 ~ 300 メートルの山々にぐるりと囲まれた篠山盆地の真ん中に位置する篠山は、秋の味覚の宝庫。昼夜の気温差が大きく、丹波霧と呼ばれる深い霧が発生する天候を生かし、長きにわたって豊かな農作物を育てている。

「京都に暮らす者にとって丹波は多くの食材をもたらしてくれる地。特に黒豆や栗などの秋の食材は毎年心待ちにし、昔から豆や栗は丹波のものと決めています」と語る料理研究家の桑原櫻子さん。丹波の食材に長年信頼を寄せてきた。

今回桑原さんは古民家を宿泊施設に再生した「集落丸山」に滞在し、施設の代表を務める佐古田直實さんからは地元で採れる米や野菜のことを、そして豆の専門店「小田垣商店」

の小田垣 昇さんからは黒豆へのこだわりをうかがい、里山の自然の恵みの素晴らしさをあらためて体感した。

「丹波もんは自然の恵みと人の心がこもっていて、いかに厳選された素材であるかがよくわかりました。プライドをもって取り組んでこられたから、これだけの素晴らしいものが揃うのです。うかがって見て、より篠山の食材が身近に感じられました」

篠山城の城下町の風情を残すエリアに店を構える小田垣商店を訪ねた桑原さん。建物は国の有形文化財に登録されている。

右奥:桑原さんがいつも心待ちにしている丹波篠山産の「紅しぼり」、「黒豆(黒大豆)」、「大納言小豆(手前から)」。お正月の煮豆やぜんざいのほか、特別な思いをもってさまざまな料理に使っている。

右:小田垣商店では、黒豆を手で一粒一粒選別する。

左下:大粒の丹波栗。

右下:香り高い秋の宝石、松茸。

桑原櫻子(くわはら・さくらこ)

京都で江戸前期より続く華道「桑原専慶流」の家に生まれる。副家元を務める一方、料理研究者としてテレビや雑誌などでも活躍。京都に息づく季節感のある家庭料理に定評があり、四季の花と料理を楽しみながら、もてなしの心を伝えるサロン「Cherry Kitchen」を主宰。

極上の食感、日本一の「丹波黒」

p.076

丹波篠山で昔から栽培されてきた豆は、大豆、あずきなどさまざま。なかでも篠山が発祥の地とされる黒大豆(黒豆)の品種「丹波黒」と、和菓子の材料として人気の「大納言小豆」は、地元でも自慢の逸品だ。

大豆といえば白や黄色のものと思いがちだが、このあたりでは黒い大豆のことをいい、栽培に手間がかかる丹波黒は“黒大豆の芸術品”ともいわれる。篠山で280年以上続く小田垣商店で求めた手選りの丹波黒大豆で作った煮豆は、見てのとおりふっくらとしてつやつや。洋風のシチューや中華風の焼売にしてもおいしく、味のよさは格別だ。

「丹波の黒豆は京都の町中でも最高級品として売られています。豆一粒一粒に力があり、肉質が緻密で皮が柔らかく、炊いた直後の香りや照りが全く違います。煮豆にすると本当においしいので、丹波産と聞くと安心して使えます」と桑原さん。

さらに黒豆は、生長途中の未熟で柔らかい大豆である枝豆としても人気があり、10月から11月にかけておいしさのピークを迎える。県外からもこの枝豆目当ての人が集まり、篠山の町は一年の中でもっとも賑わう。

豊かな土壌と太陽が育む、大粒で甘い栗

p.079

秋の味覚の最高級品として日本全国に知られる丹波の栗。「粒が大きくて甘みに優れ、京都の人間にとっても丹波栗は特別なものです。栗ご飯や和菓子に使うのが一般的ですが、実が詰まって煮くずれしないので、煮物などのおかずとしてもいただけます」と桑原さん。お肉や油との相性がよいので豚汁の具や鶏肉と甘辛味の炒め煮にすると、美しい黄色や独特の甘み、ホクホクとした食感が食欲を誘う。

「丹波の栗がおいしいのは豊かな土壌のおかげ。粘土質の土に石が混じっているため根がよく張り、木がしっかり生長でき、いい栗がなるんです」とおいしさの秘密を教えてくださいましたのは、栗の名産地・今田にある「勝栗園」の立林勝さん。日によく当たって完熟した大粒の栗だけを収穫し、0℃から1℃の冷蔵庫の中で20日間熟成させて甘くした極上の栗を出荷している。10月の最盛期には栗園の前で蒸し焼きにした栗の販売も行われ、秋色に染まる自然の中、あつあつの栗が楽しめる。

野趣溢れる風味の松茸は里山の宝石

p.080

昼夜の気温差が激しく、深い霧が発生する篠山は昔から松

茸の産地として知られ、香りが強く、形のよい丹波松茸はブロの料理人たちの間でも絶大な人気があります。

環境の変化によって収穫量は年々減ってきてはいるものの、「このあたりの山は松茸が好む松と雑木林が程よく混在しています。松茸山に入ると、どこからともなく香りが漂ってくるんです」と語るのは、篠山の自然を熟知する「岸農園」の岸博明さん。土の養分や水分をたっぷり含んだ松茸はひと味もふた味も違い、まさしく里山が生んだ宝石といえる。

「贅沢なものなので料理法や食材を選びますが、せっかくなので丹波のものを合わせてみました。香りがしっかりある松茸は、柔らかくてうまみの濃い丹波牛や粘りのある山のいもとごく自然に合い、双方ともおいしくなります」と桑原さん。同じ土地や空気の中で育ったものゆえ、互いの味を損なうことなく、野趣溢れる風味を醸し出している。

贅沢な「丹波もん」食材とご飯のハーモニー

p.081

清らかな水と豊かな土壌に恵まれた篠山は、おいしい米の産地であり、コシヒカリは「東の魚沼、西の丹波篠山」といわれるほど、高い評価を受けている。近年、1ターンしてこの地に住むようになった人たちの中にも無農薬や有機栽培の米作を手がける人がおり、より安心な米も手に入る。

「水分があってもっちりとし、ほのかな甘みを感じさせるお米ですね。白ご飯にするとそのおいしさがよくわかり、栗や黒豆を合わせるだけで秋のご馳走になります」と桑原さん。ほかにも、ジューシーで赤身に力がある丹波牛は白ご飯と相性がよく、炊きたてのご飯やすしめしが肉のうまみをさらに引き立てる。サラダはゆでた黒豆と大納言小豆を混ぜ合わせ、秋の風情を楽しむ。「篠山の自然の中で育った食材はどれも滋味があり、味わい豊か。シンプルな調理や味つけで間違いなくおいしくなり、おなかも心もいっぱいになります」

地元の料理人に教わった 秋の実り、簡単クッキング

p.082

地元にいるからこそ知っている、盛りを迎えた食材ならではの味や香り。篠山市内の人気料理店で、簡単アレンジで作る旬素材のレシピをご披露いただいた。

里山旬菜料理 ささらい

丹波栗の渋皮煮をおしゃれにアレンジ

「篠山に移って5年になりますが、都心では流通しない珍しい食材が身近にあって、料理への探究心がいつもくすぐられています」とはオーナーシェフの藤岡敏夫さん。京都への旧街道沿い、江戸後期に建てられた丹波茶の商家を改装し、30～40種類もの野菜が主役の和食店とパティスリーを営んでいる。

栗の季節は、大粒の品種「^{ぎんよせ}銀寄」はもちろん、香りが強くてきんとんに向いているものなどさまざまな品種が出回るのも丹波ならではの。「盛りの時期に作る渋皮煮は多くの料理に応用して重宝しています」と藤岡さん。裏ごししてクロケットに、スープに。ひと手間でおしゃれなデザートが完成する。

兵庫県篠山市日置 397

Tel. 079-556-3444

10:00～18:00

火曜・水曜定休 要予約

コース 3500円～

カーザ・デレ・アミーチ

黒枝豆の甘みを生かした極上パスタ

大阪での修業を経て丹波篠山へと移った、シェフの北里大輔さんの料理は、朝採れの篠山産野菜の持ち味を最大限に生かした、まっすぐなおいしさが魅力だ。「この地に来て初めて、

野菜の本当のおいしさを知ることができました」という。旬の味を地元のかたにこそ楽しんでもらえるようにと、徹底した地産地消を目指す。

「10月は食材に活気が出る季節。丹波篠山の黒枝豆は風味と甘みが魅力です。夏でも昼夜の気温差が大きいので、力強い味になります。風味が豊かなので、ピューレにするだけでパスタにもブルスケッタにも活用できます」。パスタは柔らかく煮ると、豆の食感を残した粗めのピューレによくなじむ。

兵庫県篠山市二階町 10-2

Tel. 079-558-7950

11:00～16:00 (14:30～16:00 はカフェのみ)、17:30～22:00 (21:00 LO)

火曜定休

ランチセット 1400円。ディナーは要予約のコース 3500円のほか、アラカルトも

casa-del-amici.com

ろあん松田

山のいもは焼いて風味を楽しんで

四季折々で表情を変える美しい里山の景色とともに、そばと料理を楽しめるとして人気を博す「ろあん松田」。ご主人の松田慎之介さんから教わったのは、地元の食卓では定番の、山のいものレシピ。「丹波の山のいもは粘り強さが特徴。風味を堪能するにはとろろにするのが一番ですが、するのに時間がかかるので、気軽に食べたいときは切って焼くのがおすすめ。表面はカリッと、中はホクホクになるように焼くのがポイントです」。

兵庫県篠山市丸山 154

Tel. 079-552-7755

昼は 11:00～14:00 夜の 2 部制、夜は 18:00～

火曜・水曜定休 要予約

そばコース 昼 7000円、夜 9800円

roan-matsuda.com

●丹波篠山で泊まる、楽しむ

集落丸山 (p.72)

谷奥に位置する集落の古民家を改装した宿泊施設。築 150 年余の趣ある一軒家で、そこで暮らしているかのようなくつろぎを得られる。地元食材をふんだんに使った朝食も好評。

兵庫県篠山市丸山 30

Tel. 0120-210-289

チェックイン 15 時、チェックアウト 11 時

1 泊朝食付き 1 棟 4 万円 (サービス料 1 名あたり 5000 円)

maruyama-v.jp

岩茶房 丹波ことり

城下町の武家屋敷を改装した、岩茶 (中国福建省産の貴重な烏龍茶) の専門店。店主・小谷咲美さんのお父さまは、今回、桑原さんの料理を盛り付けた器を手がけた作陶家の柴田雅章さん。店内では柴田さんの作品も販売している。

兵庫県篠山市西新町 18

Tel. 079-556-5630

11 時～ 18 時

水曜・木曜定休

kotori-gancha.com

小田垣商店 (p.74)

1734 年の創業以来、「丹波黒大豆」をはじめとする上質な丹波の豆を扱ってきた老舗。

兵庫県篠山市立町 9

Tel. 079-552-0011

8 時 30 分～ 17 時

不定休

odagaki.co.jp

勝栗園 (p.79)

手作業で大切に育てられた栗は大粒で、しっかりとした甘みが魅力。

兵庫県篠山市今田町市原 629

Tel. 079-597-3588 Fax 079-597-2755

栗は日本全国発送可

岸農園 (p.80)

岸 博明さんが営む農園では、10 月から 11 月にかけて黒枝豆の収穫時期を迎える。時期によって変わる味を食べ比べるのも楽しみ。

兵庫県篠山市今田町上小野原 712

Tel. 079-597-3014 (つながらない場合は 090-8823-7625)

黒枝豆は日本全国発送可

レシピ

p.084

<特に記載のない限り材料はすべて 4 人分>

吹き寄せずし (p.72)

- ・すしめし
米・水 各 3 カップ
昆布 (5cm 角) 1 枚
酒 大さじ 2
- ・すし酢
酢 100ml
砂糖 大さじ 3
塩 小さじ 1
- ・にんじん ½ 本
- ・もみじ麩 1 本
- ・かんぴょう 40g
- ・干しいたけ 8 枚
- ・れんこん ½ 節
- ・みょうが 3 個
- ・ゆで栗*、栗の甘露煮 (市販品) 各 8 個
- ・かまぼこ 100g
- ・いりごま 大さじ 3

- ・ゆであずき** ½カップ
- ・揚げぎんなん 20個
- ・A[だし1カップ、みりん100ml、薄口醤油 大さじ1]
- ・B[だし2カップ、みりん100ml、砂糖 大さじ1、薄口醤油 大さじ3]
- ・C[干しいたけのもどし汁2カップ、砂糖 大さじ5、醤油 大さじ3]
- ・甘酢
酢・水 各80ml
砂糖 大さじ4
塩 小さじ½

* 栗のゆで方

栗は水につけて柔らかくしてから鬼皮をむき、渋皮をきれいに取って、30分ほど水にさらし、10分ほどゆでる。

** あずきのゆで方

鍋にあずきとかぶるくらいの水を入れて火にかけ、一度沸騰したらゆで汁を捨てる。下ゆでしたあずきに適量の水を入れて再びゆで、柔らかくなったら好みの具合に塩、砂糖で調味し、ざるに上げて水気をきる。

- 1 にんじんは皮をむいて5mm厚さの輪切りにし、もみじ型で抜いて、Aで煮含める。柔らかくなったら、厚さ5mmに切ったもみじ麩を加え、5分ほど弱火から中火で煮て、汁ごと冷ます。
- 2 かんぴょうは水洗いをして塩(材料外)でもみ、柔らかくなったら水で洗い、熱湯でさっと湯がく。湯がき汁を捨て、Bを入れて弱火から中火で煮る。火を止めて冷ます。軽く絞って細かく刻む。型で抜いた残りのにんじんは、かんぴょうを煮て引き上げた後の煮汁で煮て、細かく刻んですしめしに混ぜ込んでもよい。
- 3 干しいたけは水でもどし、石づきを取って細切りにし、Cで汁気がなくなるまで弱火から中火で煮る。冷まして細かく切る。
- 4 れんこんは皮をむいて薄い半月切りにし、さっと湯がいて熱いうちに砂糖を煮溶かした甘酢に漬け込む。半割りにし

たみょうがも一緒に漬ける。

- 5 米は炊く30分前に洗ってざるに上げ、水、昆布、酒を加えて炊く。炊き上がったご飯はすし桶にあげ、材料を混ぜ合わせたすし酢をふりかけて切るように混ぜ、うちわであおいで冷まし、ぬれぶきをかけておく。
- 6 粗くつぶしたゆで栗、粗みじんに刻んだかまぼこ、②のかんぴょうとにんじん、いりごまを⑤のすしめしに加え、ご飯をつぶさないように木杓子で縦に切るようにして混ぜ込む。
- 7 器に⑥を盛り、①のもみじにんじん、もみじ麩、③のしいたけ、④のれんこんとみょうがの薄切り、四つ割りにした栗の甘露煮、ゆであずき、揚げぎんなんを飾る。

黒豆煮 (p.76)

(作りやすい分量)

- ・黒豆 2カップ
- ・重曹 小さじ1
- ・砂糖 300g
- ・薄口醤油 大さじ1

- 1 黒豆をきれいに洗う。鍋に水1.2ℓを入れて火にかけ、沸騰したら、黒豆、重曹を入れてすぐ火を止め、そのまま一晩おく。
- 2 ①を火にかけ、煮立ったらあくを取る。弱火にして2～3時間炊く。途中、半量ずつ2回に分けて砂糖を加える。豆は必ず煮汁につかっている状態を保ち、少なくなったら水を加える。甘さがたりなければ砂糖適量(分量外)を加える。最後に薄口醤油を加える。
- 3 黒豆が好みの柔らかさになったら火を止め、そのまま一晩おいて味を含ませる。煮汁が多く残った場合は、黒豆のみを容器に移し、煮汁は煮詰めてから容器に移すとよい。黒豆が煮汁に完全につかった状態で保存する。

黒豆と牛肉のシチュー (p.76)

- ・黒豆 1カップ
- ・ごぼう 1本
- ・にんじん ½本
- ・大根 ½本
- ・牛肉(カレー・シチュー用など) 200g
- ・玉ねぎ(みじん切り) 1個分
- ・にんにく(みじん切り) 1かけ分
- ・ビーフブイヨン 1カップ
- ・砂糖 大さじ1
- ・ローリエ 1枚
- ・醤油 大さじ1
- ・塩・こしょう 各適量
- ・サラダ油 大さじ2
- ・刻みパセリ 適量

- 1 ゆで黒豆を作る。黒豆は前日にさっと洗う。鍋に黒豆の分量の3倍ほどの水を入れて火にかけ、沸騰したら黒豆を入れてすぐ火を止め、そのまま一晩おく。次の日に火にかけ、沸騰したら柔らかくなるまで弱火で煮る(黒豆にもよるが、およそ1時間が目安)。
- 2 ごぼうは皮をそいで1cm幅の斜め切り、にんじんと大根は小さめの一口大に切り揃える。
- 3 厚手の鍋にサラダ油をひいて火にかけ、塩・こしょうした牛肉を焼く。表面全体がきつね色になったら取り出し、玉ねぎ、にんにくを炒め、しんなりしたら残りの野菜を加えて炒める。
- 4 野菜がしんなりしたら肉、①の黒豆を煮汁ごと、ビーフブイヨン、砂糖、ローリエを加える。牛肉が柔らかくなるまで1時間ほど弱火から中火で煮込み、汁気が少なくなったら水をたす。醤油、塩・こしょうで味をととのえ、仕上げにパセリを散らす。

あずきとかぼちゃのシチュー (p.76)

- ・あずき 1カップ
- ・端野菜(玉ねぎ、にんじん、セロリなど) 適宜
- ・かぼちゃ 400g
- ・ベーコン(ブロック) 100g
- ・オリーブ油 大さじ1½
- ・にんにく(みじん切り) 1かけ分
- ・玉ねぎ小(みじん切り) ½個分
- ・ローリエ 1枚
- ・塩 小さじ½
- ・こしょう 適宜

- 1 あずきはたっぷりの水で湯がき、煮立ったら一度ゆで汁を捨てる。鍋に下ゆでしたあずきと新しい水を豆から3cmほど高くなるように入れ、端野菜、塩(分量外)を加えてある程度柔らかくなるまでゆでる。
- 2 かぼちゃは皮の汚れた部分を取り除き、一口大に切る。ベーコンは2センチ厚さに切る。
- 3 厚手の鍋にオリーブ油を入れて火にかけ、にんにく、玉ねぎ、ベーコンを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、かぼちゃを加えて炒める。
- 4 ③にあずきを煮汁ごと(野菜を取り除いておく)とローリエを加え、かぼちゃとあずきが柔らかくなるまで10~15分弱火から中火で煮込み、汁気が少なくなったら水をたす。塩、こしょうで味をととのえる。

黒豆ともち米の焼売 (p.77)

(15~20個分)

- ・もち米 1カップ
- ・干しいたけ 2枚
- ・干し貝柱 2~3個

- ・豚ひき肉 300g
- ・卵白 1個分
- ・玉ねぎ(みじん切り) ½個分
- ・ゆで黒豆 ⅔カップ(「黒豆と牛肉のシチュー」参照)
- ・A[醤油 大さじ2、酒 大さじ1、塩・砂糖・ごま油 各小さじ1]

- 1 もち米は洗って3時間以上水に浸しておく。干しいたけ、干し貝柱はそれぞれぬるま湯につけてもどし、しいたけはみじん切り、貝柱は細かくほぐしておく。
- 2 ボウルに豚ひき肉、しいたけ、貝柱、卵白、玉ねぎ、Aを入れて粘り気が出るまでよく混ぜる。
- 3 ②を直径3cmほどに丸め、肉団子を作る。
- 4 ①のもち米をざるに上げて水気をきり、肉団子にまぶして、ゆで黒豆を5粒ずつつける。
- 5 ④と季節の野菜適量(材料外)を蒸し器に並べ、強火で10分、さらに弱火で10分蒸す。
- 6 辛子醤油、チリソース(ともに材料外)などを添えていただく。

栗豚汁 (p.78)

- ・むき栗(生) 10~12個
- ・薄切り豚肩ロース肉 100g
- ・玉ねぎ 1個
- ・にんじん ⅓本
- ・こんにゃく小 1枚
- ・米味噌 150g
- ・野菜ブイヨン(できれば塩分無添加のもの。ない場合は普通のだしでもよい) 5カップ
- ・七味唐辛子または一味唐辛子 適宜

- 1 栗は二つ割り、豚肉は3~4cm幅、玉ねぎは薄いくし形切り、にんじんは皮をむいていちょう切りにする。こんにゃ

くは同じ大きさにちぎってさっと湯がく。これらの具はできるだけ大きさを揃える。

- 2 鍋に野菜ブイヨンを入れて火にかけ、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、豚肉、栗の順に入れ、中火で煮る。栗が柔らかくなったら味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。器に盛り付け、好みの粉唐辛子をかける。

栗と鶏の煮物 (p.79)

- ・ゆで栗 20個(「吹き寄せずし」参照)
- ・鶏もも肉 200g
- ・白ねぎ 1本
- ・きぬさや 10枚
- ・しょうが(薄切り) 2枚
- ・砂糖 大さじ2
- ・酒 50ml
- ・チキンブイヨン 150ml
- ・濃口醤油 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・サラダ油 適量

- 1 鶏肉は一口大に切る。白ねぎは3cm長さに切り、焼き網でさっと焼く。きぬさやは筋を取り、色よくゆでる。
- 2 鍋にサラダ油をひいて火にかけ、なじんだら鶏肉を加え、軽く炒める。鶏肉の色が変わったら、ゆで栗としょうが、砂糖、酒とチキンブイヨンを入れてしばらく煮る。醤油、みりんを加えて煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- 3 炊き上がる直前に白ねぎ、きぬさやを加えてさっと全体にからめる。

黒豆山菜おこわ (p.79)

- ・米 1カップ

- ・もち米 2カップ
- ・ごぼう ½本
- ・しめじ 1パック
- ・わらび・ぜんまい（水煮）合わせて100g
- ・ゆで黒豆 ½カップ
- ・A[だし1カップ、みりん・酒・薄口醤油各50ml]
- ・塩 適量

- 1 米ともち米は混ぜ合わせ、炊く30分前に洗ってざるに上げる。
- 2 ごぼうはささがきにして水にさらす。しめじは石づきを取って小房に分け、わらび、ぜんまいは各3センチ長さに切る。
- 3 鍋にゆで黒豆（「黒豆と牛肉のシチュー」参照）、②のごぼうとしめじとAを入れて火にかける。煮立ったら山菜を加え、弱火で5分ほど煮て、火を止めそのまま冷ます。
- 4 ③の煮汁に水をたして米ともち米と同量（600ml）にし、塩で味をつける。
- 5 ①と④を炊飯器に入れて炊く。ご飯が炊けたら③の具を加え、ざっくりと混ぜ合わせる。

栗赤飯 (p.79)

- ・あずき ½カップ
- ・むき栗 10～20個
- ・米 1カップ
- ・もち米 2カップ
- ・くちなし 適量
- ・塩 小さじ¼
- ・ごま塩（白ごま） 適量

- 1 あずきはたっぷりの水でゆで、煮立ったら一度ゆで汁を捨てる。同じ鍋に水400mlを入れて火にかける。煮汁が赤く色づくまで弱火で煮てざるに上げる。煮汁はそのまま冷ます。

- 2 米ともち米は合わせ、炊く30分前に洗ってざるに上げる。
- 3 鍋に栗とくちなし、水を入れて火にかける。弱火で八分どおり湯がく。
- 4 ①の煮汁に水をたして米ともち米と同量（600ml）にし、塩で味をつける。
- 5 炊飯器にあずき、②と④を入れて炊く。炊き上がる少し前に③の栗を加え、一緒に炊き上げる。
- 6 器に盛り、好みでごま塩をふりかける。

丹波牛ときのこのあんしゃぶしゃぶ (p.80)

- ・松茸（しめじ、エリンギなど好みのきのこを使ってもよい） 300g
- ・水菜 2束
- ・丹波牛（しゃぶしゃぶ用薄切り） 600g
- ・A[だし5カップ、薄口醤油70ml、塩小さじ¼、酒100ml]
- ・水溶き片栗粉 大さじ5

- 1 松茸は石づきを削り、食べやすい大きさに手で裂く。水菜は洗って4センチ長さに切り揃える。
- 2 土鍋にAを入れて火にかける。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。松茸と水菜を入れ、再び煮立ったら牛肉を入れ、軽く火を通して野菜と一緒に器によそう。好みで柚子こしょう（材料外）を添える。

山のいもの揚げ団子と松茸のお汁 (p.80)

- ・松茸 1本
- ・三つ葉 ½束
- ・みょうが 適量
- ・山のいも 200g（½個）
- ・揚げ油 適量
- ・だし 3カップ

- ・薄口醤油 大さじ2
- ・塩 少々

- 1 松茸は石づきを削り、笠の部分は食べやすい大きさに切り、軸の部分は手で裂く。三つ葉は洗って4cm長さに切り揃える。みょうがは半割りにして薄切りにする。
- 2 山のいもは皮をむいてすりおろす。塩少々を加えて大きめのスプーンで取り、まとめながら中温の油で揚げる。
- 3 鍋にだしを入れて火にかけ、薄口醤油、塩で味をつけ、松茸を加える。ひと煮立ちしたら火を止め、②と三つ葉、みょうがを入れた器に注ぐ。

お豆とご飯のサラダ (p.81)

- 1 ボウルにほぐしたツナ 80g と温かいご飯茶碗 2 杯分を入れてよく混ぜる。
- 2 刻んだ赤パプリカ½個分、ゆで黒豆とゆであずき½カップ、ゆでたコーン 60g、パセリのみじん切り大さじ 1 を①に加え、塩、こしょうで味つけをする。仕上げにレモン汁をふりかけて軽く混ぜる。器に盛り、サラダ菜を添える。

丹波牛のひと口ずし (p.81)

- 1 ステーキ用牛肉 300g にオリーブ油大さじ½をからめて室温で30分ほどおく。にんにくのスライス3かけ分をサラダ油適量を熱したフライパンでカリッと焼いて取り出す。
- 2 ①のフライパンを強めの中火にかけ、塩・こしょうした①の牛肉の両面を焼き(5分が目安)、きつね色になったら取り出す。アルミホイルで包んでバットにのせ、粗熱が取れたら薄いそぎ切りにする。
- 3 すしめし(「吹き寄せずし」参照)400gを12等分してひと口大のにぎりずしを作る。肉をのせて形をととのえたら、にんにくチップとクレソンの葉をのせる。

丹波栗のクロケット (p.82)

(8個分)

- 1 丹波栗(渋皮煮) 200g は裏ごしする。
- 2 ①とクリームチーズ 40g をそれぞれ8等分し、①でクリームチーズを包んで団子状にする。
- 3 ②に小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせる。丹波黒豆きな粉をつける。
- 4 菜種油を入れた鍋を火にかけ、170度で③を揚げる。
- 5 キャラメリゼしたアーモンド、刻んだ栗の渋皮煮を、④を盛った器に添える。

丹波栗のスープ (p.82)

- 1 牛乳 600ml、砂糖 40g、バニラスティック¼本を鍋に入れて火にかけ、沸騰直前まで温める。
- 2 別の鍋に卵黄 4個分を入れ、①を混ぜ入れる。火にかけ、泡立てながら83度になるまで温める。目安は湯気が盛んに出て少しとろみがつく程度。
- 3 ②をこし、裏ごしした丹波栗(渋皮煮) 240g に少しずつ混ぜ加える。ブランデー 6ml を加える。
- 4 ③の粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、アニスのビスキュイとともに皿に盛り、ココアパウダーをかける。

黒枝豆と栗のパスタ・エ・ファジョーリ (p.83)

(2個分)

- 1 下ゆでした黒枝豆 200g のうち半量を、ゆで汁 100cc とともにミキサーにかけて粗めのピュレにする。
- 2 鍋を弱火にかけ、みじん切りにしたにんにく2かけ分とオリーブ油適量を入れてさっと炒める。玉ねぎ(みじん切り) 1個分を加えて炒め、じゃがいも(角切り) 1個分を加えて5分ほど蒸し焼きにする。

- 3 ②に残りの黒枝豆、ローズマリー・セージ・ローリエ各1枚、チキンブイヨン(なければ水)2カップ、食べやすい長さにした好みのパスタ100gを入れる。パスタが柔らかくなるまで煮る。
- 4 ③に①、蒸し粟150g、塩・こしょう・パルミジャーノチーズ各適量を加え、煮る。皿に盛り、オリーブ油をかける。

黒枝豆のブルスケッタ (p.83)

(2個分)

- 1 下ゆでした黒枝豆100g、リコッタチーズ50g、オリーブ油・塩・パルミジャーノチーズ各適量をミキサーにかけてピューレにする。
- 2 薄切りのトーストに①を塗り、軽くあぶった黒枝豆をのせる。オリーブ油・パルミジャーノチーズ各適量をかける。

焼き山のいも 柚子こしょう添え (p.83)

- 1 山のいも¼個は7mm厚さで食べやすい大きさの半月切りにする。焼き網で約2～3分ずつ両面を焼く。軽く焼き目がついたら、器に盛る。
- 2 だし適量に薄口醤油・塩・みりん各少々を入れて味をととのえ、①にさっとかける。柚子こしょうを天盛りにする。

そば雑炊のとろろがけ (p.83)

- 1 そば米2合をゆでる。なければ堅めに炊いたご飯1合分を用いる。
- 2 鍋にだし3カップを入れて中火にかけ、食べやすい大きさに切った鶏胸肉100g分を煮る。火が通ったら、細切りにしたにんじん½本分を加えてひと煮立ちさせる。
- 3 ②に①を加え、ひと煮立ちさせる。器に盛り、とろろをかけ、三つ葉を添える。