

ちりめん山椒

ざん しょう

京都の名産で知られるちりめん山椒ですが、実は手づくりも簡単。実山椒は多めに水煮にしておいて、冷凍保存がおすすめです。



水煮で ちりめん山椒

材料(つくりやすい分量)

ちりめんじゃこ…100g

実山椒の水煮(右記参照)…大さじ2

●酒・みりん・しょうゆ

◎320kcal(全量) ◎塩分7.2g(全量) ◎20分*

*冷ます時間は除く。



ちりめんじゃこは身が小さめのものを選ぶと上品な仕上がりに。

1 鍋に湯を沸かしてちりめんじゃこを30秒間ゆで、ざるに上げる。

2 酒・水各カップ1/2、みりん大さじ2、しょうゆ大さじ1を鍋に入れて沸かし、じゃこを入れる。煮汁が1/3ほどになるまで弱火で煮詰める。



3 じゃこは身くずれしやすいので強かくき混ぜずに、時々鍋を傾けて煮汁を全体に回す。しょうゆ大さじ1/2と実山椒の水煮を加えて軽く混ぜる。



4 さらに煮詰め、ほぼ煮汁がなくなったら火を止める。バットに広げて冷ます。



保存容器に入れて1週間冷蔵保存可能。

まずは 実山椒を水煮に



1 小枝から山椒の実を外し、ざっと洗って水けをきる。



2 鍋にたっぷりの湯を沸かして1を入れる。中火で10分間ゆで、ざるに上げる。



3 たっぷりの水に1時間さらす。途中で2~3回水をかえて水けをきる。



4 清潔な布巾を広げて3をのせ、水けをしっかり拭き取る。

冷凍用保存袋に入れて1年間冷凍保存可能。





実山椒^{たの}の愉しみ

旬がなくなつたと言われますが、実山椒は数少ない「季節限定便」。東京では5月のわずかな期間に出回って、走り去るように姿を消します。「山椒は小粒でも……」と言われるように、小さな体に辛みと香りをたっぷり蓄えた、他にかえがたい和のスパイスですね。

今回は常備菜の代表・ちりめん山椒に加えて、実山椒ビギナーにもハードル低く、から揚げやお刺身、ご飯などおなじみの料理に取り入れてみました。

実を小枝から外す作業は少し手間ですが、私の店でもスタッフといそいそと水煮にして保存して、一年中楽しめるようになっています。おしゃべりしながら気長に作業するのも、手仕事の愉しみ。ただ、その手で目元を触ったりするとしびれて大変です。ですから、ご注意ください。



1 あじの両面に塩小さじ1をふり、20分間おく。

2 実山椒ドレッシングをつくる。大きめのボウルにAを合わせてよく混ぜる。オリーブ油を加えてさらに混ぜ、実山椒の水煮を加える。

3 1のあじを紙タオルではさんで軽く押さえ、表面に出た水分を吸い取る(写真1)。

4 骨抜きで中骨を取り、皮をひく(写真2、3)。1cm厚さのそぎ切りにして器に盛り、塩少々をふる。

5 2を小さじ1程度ボウルに残して4に回しかける。ボウルに葉野菜を入れて軽くあえ、あじにのせる。

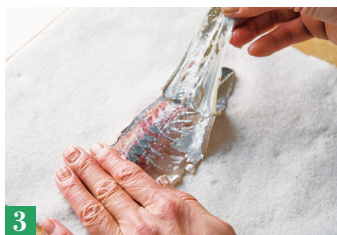
POINT



塩をふって余分な水分を出し、くせを取り除く。



中骨は骨抜きを使って丁寧に取り除く。



皮は頭側から尾側に向かってひく。



あじのカルパッチョ 実山椒ドレッシング

旬のあじは、3枚おろしを求めて気軽にお刺身に。
香り高い実山椒入りのドレッシングで、おいしくおしゃれに召し上がれ。



保存容器に入れて1週間冷蔵保存可能。



実山椒ドレッシング

爽やかな味わいで、サラダはもちろん焼いた肉や魚、野菜のソースにも。写真は焼きなす。

材料(2~3人分)

あじ(刺身用/三枚におろしたもの)
…2匹分

実山椒ドレッシング

実山椒の水煮

(P.102参照/粗みじん切り)

…大さじ1

レモン汁・酢

…各大さじ1/2

塩…2つまみ

オリーブ油…大さじ2

好みの葉野菜…適量

●塩

◎150kcal ◎塩分1.5g ◎15分*

*あじに塩をしておく時間は除く。

材料(2人分)

鶏もも肉…(大)1枚(300g)

下味

しょうゆ・酒・しょうが(すりおろす)
…各小さじ2
にんにく(すりおろす)…小さじ1/2

実山椒の水煮(P.102参照)

…大さじ1~1 1/2

溶き卵…1/2コ分

レモン(くし形に切る)…適量

●かたくり粉・揚げ油

◎520kcal ◎塩分1.2g ◎30分



鶏の実山椒から揚げ

衣に実山椒がたっぷり。爽やかな辛みで後口はさっぱり。
いつものから揚げが、ゲンと目新しい大人味に。

1 鶏肉は筋と余分な脂肪を取り除き、一口大に切る。下味の材料、実山椒の水煮とともにボウルに入れて混ぜ、15分間おく。

2 1に溶き卵とかたくり粉大さじ2を加え、全体をよく混ぜる(写真**1**)。さらに1切れずつかたくり粉適量をしっかりとまぶす(写真**2**)。

3 160℃の揚げ油で**2**を3~4分間揚げて取り出す。1分間休ませ、180℃の揚げ油で2分間、途中で持ち上げて空気に触れさせながら揚げる(写真**3**)。

4 器に盛り、レモンを添える。

POINT



1

かたくり粉だけだと実山椒が落ちるので、卵入りの衣で。実山椒をしっかり鶏肉にまといわせる。



2

さらにかたくり粉を多めにまぶす。こうするとカリッとした食感に揚がる。



3

二度揚げのときに揚げ網で持ち上げ、空気に触れさせる。余分な水分が抜け、衣がカリッと仕上がる。