

# ちりめん山椒

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 $\frac{1}{2}$ 、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 $\frac{1}{3}$ 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くかき混ぜずに、時々鍋を傾けて煮汁を全体に回す。しょうゆ大さじ $\frac{1}{2}$ 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、水けをしっかりと拭き取る。



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つて、走り去るようになります。「山椒は小粒でも……」と言われるよう、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しています。おしゃべりしながら長時間に作業するのも、手仕事の愉しみ。ただ、その手で目元を触つたりするとしびれで大変ですから、ご注意くださいね。



**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



**1** 塩をふって余分な水分を出し、くせを取り除く。



**2** 中骨は骨抜きを使って丁寧に取り除く。



**3** 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刺身。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。

### 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

A …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\*



### 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1~1½
- 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

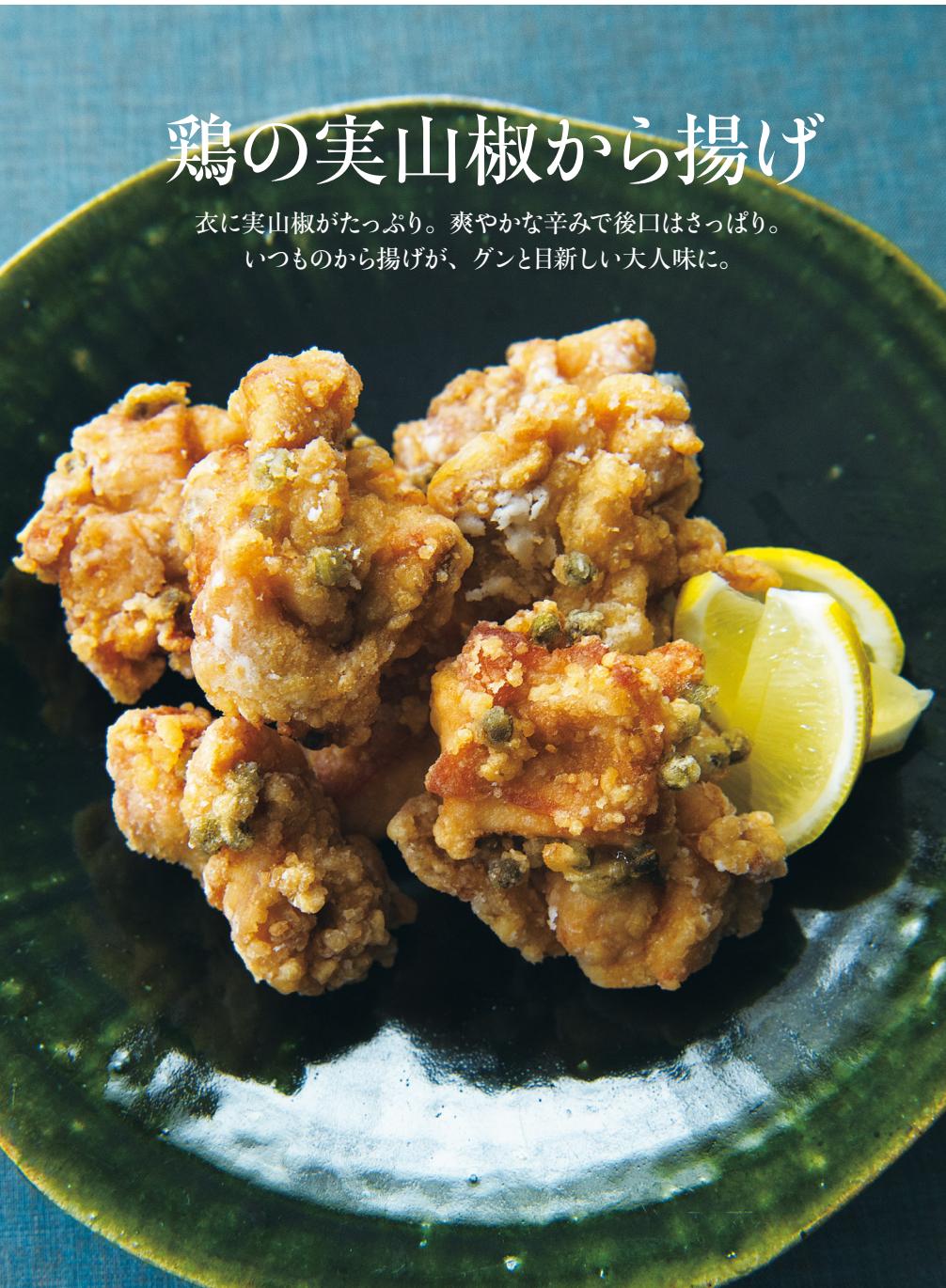
◎520kcal ◎塩分1.2g ◎30分



# 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、グ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つかりとまぶす(写真2)。

3 160°C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°C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。実山椒をしつかりとまぶす。



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。