

京のおばんざいは 鯨から始まった

おばんざいとは京都の古くからの家庭料理の事を指します

京風鯨みそ



材料(2人前)

鯨赤身肉・・・ 80g
米油・・・・・・ 大さじ1
醤油・・・・・・ 大さじ1/2
生姜・・・・・・ 15g
白味噌・・・・・・ 70g
酒粕・・・・・・ 8g
砂糖・・・・・・ 大さじ1/2
酒・・・・・・ 大さじ1/2

ポイント

お子様にはそのまま、お酒の肴には七味や山椒をかけるのがおすすめです。京都では白みそを使いますが、地元のお味噌でも美味。いろいろお楽しみください。

レシピ提供 御室律子

作り方

- ① 赤身肉は1cmほどに角切りにする。
- ② ①を醤油とおろし生姜に漬けておく。
- ③ 白味噌と酒粕と砂糖を合わせておく。
- ④ 米油で②を炒める。
- ⑤ 酒を入れてさらに炒める。
- ⑥ ⑤に③を加えて、焦げない様に火を入れる。



室町時代から伝わる京の鯨食文化

鯨のハリハリ鍋

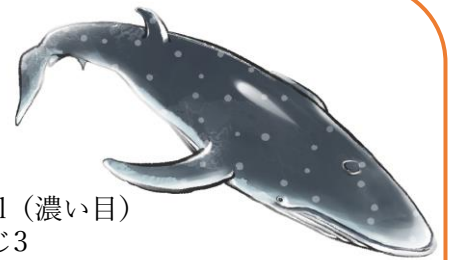


材料(2人前)

鯨鹿の子・・・・・・ 70g
鯨赤身肉・・・・・・ 150g
水菜・・・・・・ 200g

調味液

かつお出し・・・・ 500ml (濃い目)
醤油・・・・・・ 大さじ3
みりん・・・・・・ 大さじ3
酒・・・・・・ 大さじ3
塩・・・・・・ 少々
生姜・・・・・・ 15g (すりおろし)
鷹の爪・・・・・・ 3本



作り方

- ① 鹿の子は薄く切る。赤身も薄く切って血抜きをしっかりとる。
- ② 水菜はよく洗い、4cmほどに切る。
- ③ 鍋に調味液を入れ煮立ったら、一度に食べる分の水菜を入れ、鹿の子(赤身)をしゃぶしゃぶして、水菜・スープと共に頂きます。
- ④ お好みで粗びき黒胡椒や七味を鯨肉に振って食べても美味しいです。

伝統のハリハリ鍋

同じハリハリ鍋でも京都と大阪では違います。また京都でも家によって材料や食べ方が違っていました。コロを使う家も多かった様ですが、私の家では、鹿の子や赤身肉を使用しました。赤身は煮過ぎず、しゃぶしゃぶの様にしてにいただくと臭みもなく美味です。
レシピ提供 おばんざい伝承師 石黒美江