



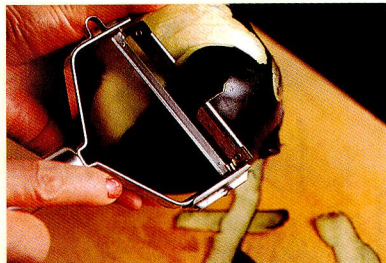
玉弁 (たまべん)

加茂なす 280~580円 (大きさにによる)
 京都市中京区三条通猪熊東入
 ☎075・841・2703 (FAX:075・841・2703)
 🕒9:30~19:00/日休

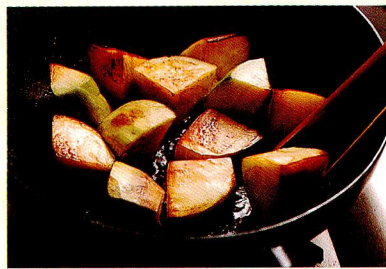
創業万延元年という京の伝統野菜専門の老舗。他にも夏
 京野菜として山科とうがらし、万願寺とうがらし、枝豆
 もお取り寄せ可

【材 料 (2~3人分)】

- 加茂なす (大) …1個
- ごま油…大さじ3~4 (約50cc)
- サラダ油…大さじ3~4 (約50cc)
- みりん…大さじ1 (15cc)
- (煮汁)
- かつおと昆布のだし…150cc
- 酒…150cc ●砂糖…小さじ2
- しょうゆ…大さじ2 (30cc)
- みりん…小さじ2 (10cc)
- 粉山椒…適量 ●糸花かつお…適量



① 加茂なすは皮をむく。ピーラーを使うときれいに
 薄くむけます。ヘタを切り落とし、横半分に分けてから、縦6等分に切る。



② 鍋に煮汁の材料を合わせて、ひと煮たちさせておく。
 フライパンに油をたっぷり入れ (なすと油はとも仲
 がいいのです)、上下両面にしっかり焦げ目が付くま
 で焼き、煮汁に漬けていく。

③ ホイルで落しフタをし、10分間弱火で煮込む。冷め
 て味がしみ込んでから器に盛る。粉山椒と糸花かつおを
 たっぷりとトッピングする。

KIKI (キキ) / フードコーディネーター

おぼんざいからエスニック、スイーツまで、世界各国のダシや
 レシピを幅広く提案。バリマダムをコンセプトに料理教室&ス
 ローフードダイニングレストランを先陣リニューアルオープン。

町家だいご姉小路

京都市中京区姉小路通小川東入ル南側2軒目

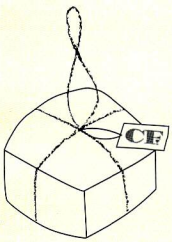
☎075・212・1981

http://www.machiyadaidoko.net

Custom 4

京のおとりよせ カスタム

コーディネート・文/KiKi 撮影/ハリー中西



『加茂なすのしぎ焼き』

ずしりとデカイ頼もしいヤツ。
 加茂なす君はこの夏も元氣です。

今特集ドンズバ、なにしろ料理
 が好きなモンで神戸から京町家に
 移ってきたフーディーです(笑)。

さて、「しぎ焼き」。昔はなす
 の実をくりぬいてしぎ(鴨)肉を
 射込んで焼き、田楽みそを塗った
 そうです。今やしぎ肉なんて手に
 入らないし、正直どんな鳥だった
 のか…。現代京料理では、加茂な
 すをたっぷり油で焼き揚げし、
 甘辛いおダシで煮含ませたものを
 言います。

夏は加茂なす、冬は聖護院かぶ
 らをいただく。「ああ、京都に來
 てよかった」とつくづく思います。

加茂なすは普通のなすとは全く違
 いますね。果肉はもう肉のような
 感じ。イタリアンでも人気の
 京夏野菜。どんな料理法にも負け
 ない強いヤツです。

加茂なす、美味しいけどお高い
 と思っておられるでしょ? とこ

ろが街なかの商店街や八百屋さん
 ならびつくりするほど安かったり
 します。おしゃれなカフェやお店
 がどんだんオープンしている京都
 で、いま一番元氣な商店街、三条
 商店会にお気に入りの八百屋「玉
 弁」さんがあります。

創業万延元年! 京の老舗と認
 定されている八百屋さんです。と、
 いっても気さくな名物おじいちゃ
 んが店頭にはいるデイトゥースのお
 店。おじいちゃん料理の仕方ま
 で教えてくれます。ぜひ、お運び
 を!

そして「今月のコツ」。この料
 理に限らず、野菜は切ったり皮を
 むいたら、すぐに調理にとりかか
 りましょう! 放っておくとアク
 がでてきたり栄養がどンドン失わ
 れていきます。ですからカット野
 菜なんてもつての他ですよ! そ
 このアナタ!