

出し汁

水 2L

昆布 10cm角

かつお節 60g

※ 分量の水に昆布をつけて15分
火にかけて沸騰寸前15分位まで

※ 参考

店用金じゃくし 1

150~160cc

大匙 1 15cc

小匙 1 5cc

ティースプン1 4cc

1合 180cc

1カップ 200cc

吸地 5人前

出し汁 金じゃくし 5杯(750cc)

塩 ティースプン 1 (4cc)

薄口 ティースプン 1 (4cc)

黄身酢

卵黄		3ヶ
味醂	大匙	1
砂糖	大匙	1.5
(よく混ぜる)		

↓

水	大匙	2
酢	大匙	2
塩	少々	

(湯煎もしくは弱火で練る)→裏漉し

赤田楽味噌

赤味噌	200g
卵黄	1ヶ
(よく混ぜる)	

↓

砂糖	80g
味醂	90cc
酒	90cc
当たり胡麻	16g

(湯煎もしくは弱火で練る)

白味噌田楽

白味噌	200g
卵黄	1ヶ
(よく混ぜる)	

↓

味醂	108cc
酒	100cc
当たり胡麻	16g

二杯酢 (酢 醤油ともいい、砂糖、味醂は入らない)

酢	100cc
薄口	100cc
出し汁	150cc

三杯酢 (一煮だちさせる)

酢	100cc
砂糖	大匙 1
薄口	15cc
出し汁	150cc

土佐酢 (三杯酢に昆布とかつお節)
(出し汁と同じ要領で火にかけてこす)

たん熊土佐酢

水	1l
酢	5
薄口	2.3
砂糖少々、昆布、かつお	

寿し酢 (よく混ぜて、密閉して一晩おく)

千鳥酢	550cc
砂糖	350g
塩	125g
素	好みで小匙1
昆布	5cm角

1合	30cc
にぎり寿司	25cc

梅肉

梅干し種無し裏漉し 600g
酒 450cc
味醂 360cc煮切ったものを冷まして
(素 好みで)

濃口 20cc味を見て入れる

ぼん酢

酒 100cc
味醂 100cc

煮切る



濃口 420cc
水 30cc

一煮だち



※ 冷めたらぼん酢の素 360cc (橙、酢橘、柚子などの果汁、またはミツカンぼん酢
だけの果汁だけのものでもよい)

昆布 5cm角
(素 好みで)
レモン半分輪切り
鰹節一にぎり

↓
一日～二日

- [あく止め] 材料の持っているあくを、水にさらしたり、茹でたりして、前もって止めること。
- [あく抜き] 材料の持っているあくを、水にさらしたり、茹でたりして、除くこと。
- [あしらい] つけあわせのこと。
- [油抜き] 揚げた材料に熱湯をかけたり、軽くゆでたりして、余分な油を除くこと。
- [あら] 魚の上身(じょうみ)と内臓をのぞいた、頭、中骨、ひれなどをさす。
- [板ずり] 材料の下ごしらえの一手法で、胡瓜、ふきなどの野菜に塩をふり、まな板の上でこすりつけて塩をまわすこと。
ほとんどの場合、板ずりした材料は色だをしする。
- [煎り塩] 塩を空鍋に入れ、弱火で色づけないように煎ったもの。
熱いうちに焼物の下に敷いて、保温のために使ったり、
充分に冷ましてから振り塩用に使う。
サラサラとして、使い易い。
- [色出し] 野菜の持っている色を、さらに引き立たせるために、熱湯にさっと通すこと。
すぐに水に落とし、色があせないようにすること、きれいに仕上がる。
- [枝つき] 胡瓜や豆類など、枝にぶらさがっている野菜の、枝につながっていた部分を枝つきという。さやいんげんなどの豆類は、枝付きと反対側のとがった部分を芽と呼ぶ。
- [おか上げ] 茹でた材料を水に落とさず、ざるや抜き板に引き上げて自然に冷ますこと。
- [かのこ包丁] 格子状に切りめをいれること。主にいかや赤貝に使う手法
- [皮目] 魚などで、皮がついている側、または、皮をのぞいてしまったが、もともと皮が付いていた側のこと。
- [小口] 細長い材料の切り口、端。
- [さし水] 熱湯に水を適量加えること。
- [霜降り] 材料をさっと熱湯に通し、表面に霜が降りたように仕上げること。
冷ますことが多い、魚や鶏の表面の汚れ、ぬめり、臭み、脂肪を除いたり、
身をしめて中の旨味を逃がさない、などの効果がある。
- [筋きり] 鶏のもも肉など筋の多い材料を、包丁の刃先で叩いて筋を切ること。

- [すり身] 白身魚や海老などの身を細かく刻み、よくすってから裏漉したもの。
一般的には、かまぼこの原料である すり身を使う。
- [天盛り] 煮物、酢の物、和え物などを盛りつけた一番上に少量盛り、見た目や味、
香りを引き立てること、又、その盛ったもの。
- [鍋ならし] 鍋を十分に熱し、煙が立つてくれれば油をいれ、全体に油をなじませてから
いったん油をすてること。鍋に材料が焦げ付いたりしにくくなる。
- [煮切る] 味醂や酒を煮立たせ、アルコール分を燃やして、抜くこと。
- [刃叩き] 包丁で細かく、叩くようにして刻むこと。
- [針打ち] 材料を木綿針や細い串で細かく突き刺すこと。
余分な塩分や血を抜くため、また、つけ汁や煮汁をよく浸透させたり、熱の
通りをよくするために、この操作を行なう。
- [半ずり] ごまなどをする時に、半分程度はすりつぶされ、半分はまだ粒の状態で
残っているぐらいにすること。
- [火どる] 海苔などを軽く火であぶること。
- [骨きり] はもやあいなめなど小骨の多い魚に細かく切り目を入れ、骨が口にあたらない
ようにすること。
- [水切り] 豆腐などの水分を抜くこと。
- [湯煎] 大きめの鍋に湯を入れ、底に布巾や割り箸を入れて鍋を入れ、二重鍋にする。
火に直接かけず、湯の温度で調理する方法。
- [湯通し] 材料を熱湯にくぐらせ、さっとふり洗うようにすること。
材料のあくを除いたり、やわらかくしたりするために行なう。
- [椀盛り] 汁物の中味を椀に盛ること。
- [あたる] すり鉢ですること。
- [あたり鉢] すり鉢。
- [あたり棒] すりこぎ。
- [こなす] 鯛の頭などを切り分ける事。