



料理四季報

2025.3 CONTENTS



誌上開催 日本料理セミナー ～南信の佳月献立～ 松本 秀晴 4

時季の逸品

- 【先付・お椀】 赤松 優介 14
- 【煮物・焼物】 丸山 典孝 16
- 【焼物】 小島 寛士 18
- 【揚物・酢の物】 岡田 仁 20
- 【郷土料理】 濱口 雄介 22

- 表紙の料理 献立 25
- 日本料理セミナー 献立説明 26
- 時季の逸品 献立説明 30
- 職調協ニュース 33
- 職調協会員一覧 (団体) 36
- 職調協会員一覧 (紹介所) 38
- 役員名一覧 39

表紙の料理

南信の春の息吹



松本 秀晴
昼神グランドホテル天心

梅に鶯は日本の春を象徴する美しい組み合わせで、本来時季的には二月ですが、南信とはいえこの山間の地では季節の移ろいが遅くまだまだ寒さが厳しく、三月に入ってからこの風景を体感しましたので、梅の花が咲き誇る頃、鶯の優雅な声が舞い込む風景をイメージして仕立てました。

公魚白扇揚は、春の湖で活発に泳ぐ魚であり、軽やかな衣で揚げる事で、その旨味を引き立てます。外はサクサク、中はふんわりとした食感が特徴の白扇揚げは、春の日差しを思わせる一口です。

この二つを組み合わせることで、春の心躍るウキウキした気分を存分に楽しんでいただきたい、と願って作りました。

献立は P25



献立説明は P26

先付の鹿肉大和煮飯蒸しは、当館のある昼神温泉は山に囲まれた地にあるので、山の幸ジビエで飯蒸しをご用意しました。鹿肉は長野県飯伊連合猟友会が取り扱っています。当館のある阿智村には阿智村ジビエ加工施設管理組合があり、この協力を得て鹿肉を入手しました。阿智村では、農作物や植林した山林に被害（食害）を与える日本鹿の被害を抑えるため、畑を防護柵で囲ったり、猟友会（ハンター）に依頼して駆除（捕獲）を行っています。以前は捕獲された鹿は廃棄処分されていましたが、肉等の有効活用を目的に、令和五年に解体処理施設が設置され、村内で捕獲される鹿を解体し食肉に加工する事業をスタートしました。三月といえどもまだ都会より平均気温



昼神グランドホテル 天心の全景

先付
鹿肉大和煮
飯蒸し
蒸し雲丹
鉤みずこ
みずこ
天・花穂
針柚子

温が一〇℃近く低く、温かい料理が有難いものです。山の幸ジビエと山菜、海の幸の雲丹を使って贅沢に仕立てました。みずこぶは、秋田や青森の山奥深くの清冽な沢に自生するみずこぶが、秋になると枝の葉の根元に赤く膨らんだ実を付けたもので、みずこぶが地面に落ちると冬を越して翌年そこから新しい芽が出ます。独特のトロツとした瑞々しい歯応えがあつて、とても美味しく古くから珍重されて来ました。



副料理長

二村 英次

総料理長

松本 秀晴

村田 愛斗

石垣 隆雅

福沢 芳幸

篠原 昇

誌上開催
第413回

日本料理セミナー

南信の佳月献立

～春風に誘われ 海に山にと心躍る
恵み溢れる美味なる饗宴～



松本 秀晴

昼神グランドホテル
天心

「日本一の星空」で全国的に名を馳せている南信州阿智村には、柔らかな肌ざわりで美人の湯としても有名な昼神温泉があり、昼神温泉グランドホテル 天心は昼神温泉の玄関口に威風堂々と佇む近代的な和風旅館。庭園を眺めながらの寝湯、つぼ湯、足湯に最上階の展望大浴場と多彩な湯船で湯めぐりも楽しい、食事はライブキッチンによるコース料理が温かいものは温かく、冷たいものは冷たく作りたてが食せるのが「天心」の心意気の贅沢である。

昼神グランドホテル 天心

〒395-0304

長野県下伊那郡阿智村智里 331-5

TEL : 0265-43-3434

FAX : 0265-43-3435





椀物

蛤潮仕立て
荇胡麻豆腐
みょうさく
たらの芽
花卉大根人参
口・へぎ柚子

椀物は蛤潮仕立てにしました。三月下旬になると海開きが始まり、貝が美味しくなる季節になります。長野県は海なし県のため、隣県に足を運びます。南信からちよつと足を延ばせば江戸時代より名産地の桑名の蛤が食べられます。この時季の蛤は成長して身も大きく食べ応えがあります。夫婦和合の象徴としてひな祭りにいただきますので、その意味も持たせています。荇胡麻豆腐は、荇胡麻の実にパウダーを胡麻豆腐に混ぜて郷土食(長野市)を出しました。福



島の会津地方では「じゅうねん」と呼ばれ、昔から荇胡麻を食べていると十年長生きできると言われている健康食品だそうです。また、大葉と同じシソ科で葉は苦味とほんの少しのえぐみ、ミントのような清涼感のある香りと胡麻のような独特の風味があり、大葉と違い、葉に厚みがあるのでしっかりとした食感があります。みょうさくは別名をエゾニユウと呼ばれ、雪深い鳥海山北麓の矢島地域で春に芽吹いた山菜を塩蔵して冬に食べます。

造り

本栄細甘
鯛昆布
メ魚螺鮓

造りは海の幸を盛り込みました。本鮓は神奈川県三崎市から、大栄鮓は静岡県南伊豆から取り寄せました。細魚は三重県津市産で小型のものが多く蔵見立てにしました。甘鯛は伊勢湾産の釣りものを昆布メにしまして、見た目を活かす意味で磯の雪で挟んで昆布の味を移しています。

二月から三月まで軒先に飾られて神様の代りに地域を守る湯屋守様



八寸
公魚 胡桃 田楽
菊芋 おかき 揚
カタクリ 烏賊
酢味噌 和え
桜 酢味噌 和え
鯛 子 旨煮
杏 バター 博多



温物
鮎魚 女吉野煮
寄木 龍頭
大根 人参
針 生 姜

温物の鮎魚女吉野煮は、北海道産鮎魚女が身が充実し始める春、ちょうど芽吹き頃、美味しくなる魚で、脂のりが良く、上品でホクホクとした食感が美味しく、甘い煮汁と絡みやすくするために吉野煮にしました。筍飛龍頭は、春の訪れを感じさせる食材の代表である筍を「飛龍頭そのもの」と「後刺しで形のまま」とたつぷりと忍ばせまして、ふんわりとした食感と上品な味で筍を堪能していただきたい料理です。それに彩り野菜も欲しかったので、見た目



庭園を臨むリラックスできるロビー

八寸は、三月三日の上巳の節句(桃の節句)にひな祭りを表現し、女の子の誕生を祝うとともに健やかな成長を願って作りしました。公魚胡桃田楽の公魚は信州最大の湖「諏訪湖産」を使い、胡桃は生産量国内第一位である東信の東御市産を使い胡桃味噌の田楽にしました。公魚をご飯に変えれば南信地方の郷土食の五平餅にも通ずる部分があり、親しまれています。菊芋おかき揚は、菊芋が当館のある阿智村の特産品でイヌリンという水溶性の食物繊維を多く含んでいまして血糖値の上昇を穏やかにする作用があることから「健康づくりの里」を掲げていることもあり紹介したく使いました。見た目は根生姜、味や香りはクセが少なく牛蒡に似た香りと風味があり、ほんのり甘みを感じます。生で食べるとシャキシャキし、更に加熱するとじゃが芋のようにホクホクに、加熱するとねっとり、とろけるように柔らかくなります。甘い味が続きますので、味変の意味でピリ辛味の柿の種を衣にして揚げました。カタクリ烏賊酢

味噌和えは、カタクリは三〜五月までが旬の山菜で、味的には苦みやクセはなくほんのり甘みを感じられ、優しい歯触りが身上なので葉と花の部分は食感を残すように手早く茹でて、烏賊は渥美外海で獲れたあおり烏賊を使い、鼻から抜ける辛子の辛み、甘酸っぱい酢と砂糖で作った辛子酢味噌で春の味を楽しんでいただきます。杏バター博多の杏は、長野県が生食用あんずの生産量が全国第一位ということで使いました。桜長芋は、阿智村の三月下旬から咲く花桃と桜による桃源郷「花桃街道」イメージした一品です。蛸柔らか煮はテーマの海開きから決めました。東海地方の皆様は海開きになると名古屋から一番近い離島の日間賀島に行くそうです。島では古くから蛸漁が盛んで島民は「多幸」と呼んで親しまれているので日間賀島産蛸を使いました。鯛子旨煮は春を告げる鯛の子を旨煮にしました。



食事ですが長野県の山間部の三月はまだまだ寒いので、ちらし寿司ではなく蒸し寿司にして「温かさも御馳走」を表現しました。彩りの**白魚**は三重県桑名産で春告魚です。**あか**しや**海老**は日間賀島で多く漁獲されています。TVドラマ孤独のグルメで主人公の五郎さんも絶賛していますね。あかしや海老というのは地方名でその多くは猿海老なのですが、種類の違う海老も混じるII小型の海老の総称です。珍しい山菜としてぼんなどゆきざさを使いました。ぼん

食事

春色蒸し寿司
白魚、ぼんな
ゆきざさ
アカシヤえび
山くらげ
桜花

漬物

野沢菜漬
竜峡小梅
カリカリ梅
瓜粕漬

止め椀

赤根草矢羽根
油揚糸寒天

な(ヨブスマソウ)のヨブスマ(夜翁)とはコウモリやムササビのことで、葉の形が似ている事から命名され、アクが少なく独特の香りとシヤキシヤキした食感が特徴的です。ゆきざさはアクが少なく香り高く、軽いぬめりが特徴で若葉を食べます。
漬物の野沢菜漬は野沢温泉村周辺が有名で県民にとって身近な郷土食です。**竜峡小梅カリカリ漬**はお茶飲み文化がある飯田下伊那地域では欠かせない一品です。**瓜粕漬**は夏場に食べる綿瓜粕漬の代用漬物で、綿瓜は南信州の伝統野菜で酒蔵から出る酒粕に漬けて食べる風習があります。

止め椀の赤軸菠薐草は南信の中川村でオーガニック栽培されたものを使いました。清内路村・**長田屋の油揚**は県内外からも人気があり、地元の方々からも愛されている豆腐屋の油揚を使いました。**糸寒天**は南信の茅野市を中心とした諏訪地域で製造される特産品です。



強肴

信州プレミアム
アム牛ヒレ
ステーキ
葉山葵醤油漬
大鹿村山塩
大鹿唐辛子のびる
スナック
エンドウ
新じゃがいも
揚南茄子

強肴の信州プレミアム牛は、長野県独自の新しい美味しさの基準をクリアした、食味(香り・食感)に優れた長野県産トップブランドの牛肉です。信州の冷涼で豊かな風土とアルプスからの清らかな水に生まれ、そして認定農場の厳密な生産管理によって育てられた信州プレミアム牛は、脂肪が滑らかで口どけが良く、柔らかさと風味に優れています。その良質な肉に、**大鹿村の山塩**を合わせました。この山塩は南アルプスの山深い長野県大鹿村の鹿塩温泉の源

泉(塩泉)から精製されると僅か含有量三%程度とかなり少なく幻の塩と呼ばれています。塩辛さの中に甘みを感じ、さらりとして角のない柔らかな塩味加減で、海水から作られる塩に比べると口の中で苦みやべつたりとした印象を与えるマグネシウム(にがり成分)が極めて少ないのが特徴です。**大鹿唐辛子**(とっから)は、信州伝統野菜の大鹿唐辛子と米麴で作った調味料です。



露天風呂付客室「天満月」



水物

桜シユール
クリーム
苺、せとか

甘味

鶯餅

水物の桜シユールクリームは桃の節句に女子ウケするデザートとして考
え、お花見の時季の花桃街道にも掛
けています。口直しのフルーツは愛
きらりとせとかをご用意しました。
愛きらりは、果実が大きくて赤色濃
く、酸味の少ないしつかりとした甘
さが特長で、章姫とかおり野、あま
おとめと章姫の掛け合わせで作ら
れ、二〇二三年から出荷が始まった
ばかりの新ブランド苺です。蒲郡せ
とかは、清見オレンジとアンコール、
マーコットの掛け合わせで、清見オ



レンジからはプルプル感、アンコー
ルからはとろける甘さ、マーコッ
トからは食べやすさを受け継いだ超優
良品種で全てにおいて最高峰、完成
度の極上品で、濃厚なコクと甘味か
ら柑橘の大トロとも呼ばれているも
のです。

甘味の鶯餅は、春告鳥である鶯の
姿や羽色を連想させることから、春
先の甘味として親しまれています

南信の佳月献立



昼神グランドホテル天心
松本 秀晴

先付	鹿肉大和煮 飯蒸し 蒸し雲丹 鉤蕨 みずこぶ 天・花穂 針柚子	寄せ木 大根人參 しどけ 針生姜
八寸	公魚胡桃田楽 菊芋おかし揚 カタクリ烏賊 酢味噌和え 桜長芋 蛸柔らか煮 鯛子旨煮 杏バター博多	
強肴	信州プレミ アム牛ヒレ ステーキ 葉山葵醤油漬 大鹿村山塩 大鹿唐辛子 のびる スナッパ エンドウ 新じゃがいも	
温物	鮎魚女吉野煮 筍飛龍頭	

- ◎先付
- 鍋に鹿肉ブロック1kgを薄切りにして入れ、生姜1かけを薄切りにして加え、一度玉酒で煮て茹でこぼし臭みを除き、改めて水、酒、醤油、味噌、砂糖の地を入れて圧力鍋で炊く。
 - もち米は研いで薄い塩味を付けた昆布出汁を吸水させた後、ライスネットで包んで蒸し、三〇gずつに丸める。
 - 生雲丹は常の通り蒸しておく。
 - 紫鉤蕨に塩と重曹少量を振り掛け、たつぷりの熱湯に一晩浸す。戻ったのを確認してからえぐみが抜けるまで2〜3日流水で晒した後、浸し地に漬ける。
 - みずこぶ(ウワバミソウの実) 塩漬を塩抜きし、浸し地に漬ける。
 - 器のまま②のもち米に①の鹿肉大和煮をのせて蒸し、上がりに銀箔を掛け、飾りで③の蒸し雲丹、④の鉤蕨、⑤のみずこぶを盛り、花穂と針柚子を混ぜて天盛りにする。
- ◎温物
- 桑名の蛤は砂出しし、常の通り潮仕立てにする。
 - 荏胡麻豆腐は、播り荏胡麻一、昆布出汁六、吉野葛

南	揚	止め碗	瓜	粕	漬
南	揚	赤根草矢羽根 油揚、糸寒天	瓜	粕	
食	春事	水物	桜シユ	クリーム	葛、せとか
春色蒸し寿司 白魚、ぼんな ゆきざさ アカシヤえび 山くらげ 桜花 野沢菜漬 竜峡小梅 カリカリ梅					

一を混ぜ合わせ、裏漉しして砂糖、塩で薄味を付け、鍋に入れて火に掛けて、三〇〜四〇分練り、上がりに薄口醤油を垂らして味を調べ、流し缶に流して冷やし固める。

- みょうさくは塩抜きしてから寸切りし、吸地に漬ける。
 - たらの芽は掃除してサツとポイルし、吸地に漬ける。
 - 大根と人參は花卉にむき、ポイルして吸地に漬ける。
 - 碗に②の荏胡麻豆腐を盛り、上に③のみょうさくをのせ、その上に①のはまぐりの身を重ね、その上に⑤の花弁大根人參を重ねて、④のたらの芽を添え、温めた①の蛤潮出汁をはり、吸口にへぎ柚子を入れる。
- ◎造り
- 本鮎は角造りにする。
 - 菜螺は常の通り捌き、薄切りにし、肝はポイルして使う。
 - 細魚は常の通り上身にし、頭側からきつく巻いて半分に切り、尾側を伸ばして蕨に見立てる。
 - 甘鯛昆布は、甘鯛を常の通り上身にしてそぎ造りにした後、角に切った磯の雪で挟んで昆布に作る。

- ◎温物
- 鮎魚女吉野煮は、鮎魚女を水洗いして三枚に卸し、薄塩をして後、小骨を抜いて上身にし骨切りして六〇gに切り分け、刷毛で葛粉を打ち、出汁二、薄口醤油一、味噌一、砂糖の地で炊く。
 - 筍飛龍頭は、灰汁抜きした筍二本を穂先側と根元に分けて、穂先側は八方地で含ませ、根元側は播り卸しておき、別に水で戻した木耳四枚と人參1/3本は織切りにしてポイルした後、含ませておき、木綿豆腐1/2丁は茹でた後、岡上げして重石をのせ水気を取って当り鉢で豆腐を播り、先の卸し筍を加えて滑らかなるまで播り合わせ、先の木耳、人參の水気を切って混ぜた後、四〜五cm大に丸めて小麦粉をまぶして一八〇℃の油できつね色に揚げ、後、含ませて、飛龍頭に切り込みを入れ、穂先側を櫛形切りにして差し込む。
 - 寄せ木大根人參は、大根と人參を寄せ木に切ってポ

もち米に秘められたおいしさを「醸造」という

日本古来の伝統技術で

引き出したのが

三州三河みりんです。



1.8ℓびん詰

◆500年も前に甘いお酒として醸造され、飲み親しまれてきたみりん。「米1升、みりん1升」の伝統製造を受け継いだ三州三河みりんは、キレのよい上品な甘さと濃醇な味わいがあります。

◆原料は、もち米、米こうじ、本格焼酎だけ。醸造用アルコール、甘味料などいっさい使っていません。もち米のおいしさをそのまま詰め込んだひとびです。

醸造元

株式会社 角谷文治郎商店
http://www.mikawamirin.com
〒447-0843 愛知県碧南市西浜町6丁目3番地
TEL0566-41-0748(代表)
FAX0566-42-3931

イルし、後含ませ、大根と人参をバラバラにして交互に組み直す。

④塩漬しどけ(モミジガサ)は流水で良く晒して塩抜きし、浸し地に漬けにして寸切りにする。

◎八寸

▽公魚胡桃田菜は、公魚を水洗いし踊り串を打って白焼きにし、胴に胡桃味噌を塗り、味噌に焼目を付けて焼く。

▽菊芋おき揚は、菊芋の皮をむいて薄切りにし、刷毛で小麦粉を打って溶き卵にくぐらせて細かく砕いた柿の種を付け、一七〇℃の油で揚げる。

▽カタクリ烏賊酢味噌和えは、カタクリの花を茹でた後、良く晒して固く絞って寸切りにし、烏賊を刺身用にごしえして細引き霜降りして、後、辛子酢味噌で和える。

▽桜長芋は、長芋の皮をむいて桜型で抜き、水に晒して余分なぬめりを落としてから赤く染めた湯で茹で(表面だけピンク色に染める)て、水洗いして余分な色を落としてから蜜煮(水四〇〇cc、砂糖一〇〇g、桜葉塩漬)にする。

▽蛸柔らか煮は、蛸を常の通り掃除し、塩を付けずにしごいてぬめりを取り除き水洗いし、脚を一本ずつ切り離し大根で満遍なく叩いて柔らかくする。パットに蛸と大根、合せ汁(出汁五、濃口醤油一、味噌一、酒一、砂糖二)を入れて柔らかくなるまで2時間蒸し、食べやすい大きさに切る。

▽鯛子旨煮は、鯛の真子を一口大に切り、湯通しして

花が開いたようになつたら冷水に取り、八方出汁に真子と針生姜を入れて薄味に煮上げる。

▽杏バター博多は、ドライ杏二〇〇gを鍋に入れ、水をひたひたに張り、とろ火で杏がふっくらするまで炊き、ふっくらしたらグラニュー糖一〇〇gとレモン汁少々を入れ、煮汁にとろみが付くまで煮詰める。地を切り、薄く切った無塩バターと交互に重ねて重石をのせ、落ち着いたらカットし、切り口を見せて盛る。

◎強肴

①葉山葵醤油漬は、葉山葵を水洗いして4cmに切り、八〇℃の湯に入れてサツと茹でて岡上げし、塩を一つまみ振り掛けて熱いうちに葉山葵を揉んで、粗熱が取れたくらいで密閉容器に移し蓋をしてから良く振り、少し常温で冷ましてから冷蔵庫で一日寝かせて辛みを出す。醤油九〇cc、味噌三〇cc、酒三〇cc、砂糖の地に四時間漬ける。

②信州プレミアム牛ヒレ肉は掃除をし、常温に置いて芯の部分の温度を一定に戻し、塩、胡椒してお好みの焼き加減に焼き、焼き上がった少し置いて肉汁が落ち着くのを待ってカットする。

③牛肉を焼いている間に茹でておいたのびるとスナックプエンドウと蒸しておいた新じゃがいもと南瓜、揚げ子を横で同時に焼いて塩を当てる。

④皿に②、③を彩り良く盛り付け、大鹿村の山塩、大鹿唐辛子(とつから)を添える。

◎食事

①白魚は酒蒸しにする。ぼんな(ヨブスマソウ)は塩茹で後、苦味がなくなるまで水で晒し、浸し地漬にする。ゆきざさは塩茹でて浸し地漬にする。

②器に寿司飯を詰め、粗みじん切りの山くらげと錦糸玉子を表面に広げる。白魚、ポイルアカシヤえび、ぼんな、ゆきざさ、とび子、桜花を彩り良く盛り付ける。

▽漬物の説明は省略します。

▽中川村の菠薐草は塩茹でして縦半分に切り、根元の赤い部分が見えるようにして斜め切りにし、矢羽根に見立てる。

◎水物

①シュー生地は、鍋に無塩バター一〇g、牛乳二五cc、水三〇cc、グラニュー糖一〇g、塩二gを入れて火に掛ける。バターを溶かして沸騰させ、沸騰してき

口直して愛知県産(愛きらり)と蒲郡せとかを添える。

①漉し餡を二五gの丸に取る。

②ボウルに白玉粉五〇gを入れ、水七〇ccを加えて滑らかになるまで混ぜ、そこに水少量とグラニュー糖を入れて混ぜる。

③②の全体に火が通り、透明感と艶が出るまで途中混ぜながら蒸した後、水飴一〇gを加えてムラなく混ぜる。

④パットにうぐいす黄粉を敷いた上に③をひとままりにしてのせ、うぐいす黄粉を全体にまぶしてから生地を一人前ずつに切り分け、広げてから漉し餡を包み、両端を指でつまんでうぐいす型に整え、上からうぐいす黄粉を振って仕上げる。

◎甘味

①漉し餡を二五gの丸に取る。

②ボウルに白玉粉五〇gを入れ、水七〇ccを加えて滑らかになるまで混ぜ、そこに水少量とグラニュー糖を入れて混ぜる。

③②の全体に火が通り、透明感と艶が出るまで途中混ぜながら蒸した後、水飴一〇gを加えてムラなく混ぜる。

出来たての美味しさに

かなうものなし

胡麻どうふの素

姉妹品 ピーナッツどうふの素



■胡麻どうふメニュー 胡麻どうふおやき

①練った胡麻どうふ(強煎り)を丸い型に流し、油で炒めた野沢菜を詰めて冷やす。これに小麦粉をまぶして、フライパンで油焼する。

②甘めの練り味噌にきざんだシソの葉を混ぜ、①にのせ、天火でかるく焦げ目をつける。

③天に葉揚げしたシソの葉をのせる。

安い原価の高級料理が出来ます!

胡麻どうふの素

1kg 2,700円(税込)

●80人~100人前

●お問い合わせは...

Iwatani

岩谷産業株式会社

カートリッジガス本部 生活商品部

〒105-8458 東京都港区西新橋 3-21-8

https://www.iwatani.co.jp/jpn/consumer/products/health/

☎ 0120-182-258 FAX. 03-5405-5635



日本産業株式会社

本社 〒675-0054 兵庫県加古川市米田町平津474-1
TEL (079) 432-1200 FAX (079) 432-3476

東京本店 〒135-0062 東京都江東区東雲 2丁目8-10
TEL (03) 3527-6333 FAX (03) 3527-6334

支店 札幌支店・仙台支店・新潟支店・横浜支店
名古屋支店・北陸支店・京都支店・大阪北支店
大阪南支店・神戸支店・加古川支店・四国支店
岡山支店・広島支店・福岡支店

お客様に喜ばれる商品をつくり続ける
食材の生産・加工・調理・販売の総合企業
<http://www.nihon-sangyo.jp>