

# 揚巻ゆば・しの巻ゆば

## ◎調理方法

《巻湯波の含ませ煮》

材料

揚巻湯波

十個

①

砂糖

小さじ

五杯

塩

小さじ (スリキリ)

一杯

醤油

小さじ

二杯

味醂

小さじ

一杯

だし汁

カップ

一杯

(昆布・鰹節)

カップ

一杯

又は

しの巻湯波

六串

※冷凍品は解凍したもの

作り方

- (一) 平鍋に巻湯波（しの巻湯波は楊枝をつけたまま）を並べて入れ、水または湯カップ二〜二・五杯を加え、落しフタをして火にかける。
- (二) 火力は弱火にし、沸騰してから約十分位茹でこぼす。
- (三) 巻湯波が煮あがって出た白い湯と油を、落しフタの上から水を静かに入れて、ていねいに良く流し、煮汁をきる。
- (四) ①の調味料を入れ、弱火にて約十分煮詰めて出来上がる。
- (五) 煮上がった巻湯波を小鉢に盛り付け（しの巻湯波の楊枝を取る）、茹でた青味野菜等を添え、煮汁を少々かける。または、別に調理した竹の子・椎茸等と盛り合わせる。

※調理した湯波はお早めにお召し上がりください。

《鍋の具材に》

- (一)〜(三)の後、お好みの鍋に入れ味を含ませる。

## 巻湯波のふくませ煮

## ◎召し上がり方

内袋ごと熱湯に入れ、約5分ほど温めて下さい。本品は薄味で仕上げておりますので、お好みで調味料（塩、砂糖等）を加えていただいても美味しく召し上がれます。その際は、煮汁ごと小鍋に入れ調味料を加え、沸とうしたのち弱火で2〜3分味を含ませて下さい。

## さしみ湯波

## ◎召し上がり方

二〜三センチ幅に切り、湯波のたれをつけて、お召し上がりください。薄味をお好みの方はたれに適量の水又は湯を加えて調整してください。

# 平湯波・島田湯波

《平湯波のお召し上がり方（調理例集）》

「平湯波」は湯波鍋より引き上げたまま乾しあげたもので、日光湯波の中でも最も用途の多い種類です。ぬるま湯（四十五℃位）でもどし、柔らかくなった所で、次のような各々の調理法を参考にお召し上がりください。尚、ぬるま湯の容器は平湯波が入る大きさの器を使用し、湯をくぐす程度にしてもどしすぎないように注意してください。

## ① 酢の物

柔らかくなった平湯波を適当な大きさに切り、ワカメ・キュウリ・菊の花・貝柱・イカ等とお好みの酢にて盛り合わせてください。

## ② 小菊巻

小さく切った平湯波で甘味噌（柚子みそ・鯛みそ）を包み、爪楊枝でとめ、中火位の油で手早く揚げます。

## ③ きんちやく湯波 含め煮

平湯波（十センチ角位の大きさ）で下味をつけたユリ根・銀杏・きくらげ等を包み、かんひよう又は昆布でとめて油で揚げ、薄味で弱火にて煮含めます。

## ④ 山菜の湯波巻

下味をつけた、ぜんまい・わらび・ふき等を平湯波で巻き、数ヶ所かんひようで結びます。煮含めてから適当な大きさに切ってください。

## ⑤ 漬物の湯波巻

酸味の下味をつけた平湯波でさくら漬・菜の花漬・その他色のよい漬物をすだれを私用して固く巻き、適当な大きさに輪切ります。

## ⑥ 湯波の蒲焼と八幡巻

味付けごぼうを平湯波で巻いて、たれを付けながら焼いてください。お好みで粉山椒を薬味にどうぞ。又、巻いた物を油で揚げますと八幡巻となります。

## ⑦ 中華風春巻

鶏肉のミンチやその他下味を付けたお好みの具財を平湯波で包み、油で揚げます。そのまでも煮付けにしても美味です。

## ⑧ 洋風湯波巻

チーズ・ハム・ソーセージ等を細長く切り平湯波で巻き、妻楊枝でとめて油で揚げ、お好みで塩コショウをふりかけます。

## ⑨ 湯波巻 色々

裏ごし豆腐の味付けしたもの、魚・海老のすり身、鳥のすり身等を平湯波で巻き、油で揚げるか、または蒸してください。つなぎには片栗粉又は卵白がおすすめです。

## ⑩ 細工湯波 色々

平湯波を適当な大きさに切り、結び湯波・末広湯波等に、又、花や葉の形に切り椀種にします。油で揚げ塩コショウをふりかけますと湯波チップになります。

## 《島田湯波の召し上がり方》

「島田湯波」は、平湯波を切り分け、一つ一つ昆布で結んで作りあげました。ぬるま湯でもどし、柔らかくなつてから、鍋物・麺類・お吸い物・スープ等の具としてお召し上がりください。