



に ほ ん い さ ん こ ん だ て

日本遺産献立



れ い き ま ん ざ ん た か お さ ん
霊気満山 高尾山～人々の祈りが紡ぐ桑都物語～
は ち お う じ た か ら も の に ほ ん た か ら も の
八王子の宝物が日本の宝物になりました！



だいほんざん たかおさん やくおういん
大本山高尾山薬王院
りょうりちょう かんしゅう
料理長監修

高尾山御膳

1人分量 (g)

がんもどき

がんもどきは、豆腐をつぶして細かく切った野菜などと混ぜ、油で揚げた料理です。雁という鳥の肉に味を似せたことから、がんもどき（雁擬き）という名前がつけられたと言われています。



豆腐	90	半量まで絞る
にんじん	5	みじん
ごぼう	5	みじん
刻み昆布	0.3	もどす
やまいも	5	する
でんぷん	5	
塩	0.01	
揚げ油	適量	
しょうゆ	1.6	
みりん	1.6	にきる
精進だし	7	
でんぷん	0.3	

作り方

1. } の材料をよく混ぜ合わせ、丸い形にします。
2. 170℃の油で揚げます。
3. 精進だしに、しょうゆ、みりんを入れ加熱し、水ときでんぷんでとろみをつけます。
4. 2に3をかけます。

* 精進だしの取り方は、翠靄汁の作り方に載せています。

八王子きくらげの佃煮

八王子で収穫されたきくらげを椎茸や昆布と一緒に甘辛く煮ました。昔は料理が傷まないように、甘めの味つけが好まれました。

乾燥きくらげ	0.4	戻す せん
角切昆布	2	
干しいたけ	1	戻す せん
根しょうが	0.5	みじん
さとう	0.8	
しょうゆ	1.5	
酒	1	にきる
みりん	1	にきる
精進だし	3	

作り方

1. 精進だしと調味量できくらげ、昆布、しいたけを煮ます。



精進だしの翠靄汁

「精進だし」は、昆布や椎茸などの植物性の食材でとっただしです。汁の中にあおさをいれて、翠靄(緑色のもや)を表しました。



だいこん	15	短冊
にんじん	10	短冊
えのきたけ	5	2センチ
小松菜	10	ゆでる
あおさ(素干し)	1	
塩	0.6	
しょうゆ	1	
干しいたけ	1	だし
だし昆布	2	だし
水	100	

作り方

1. だし汁で、だいこん、にんじんを煮て、えのきたけを入れます。
 2. 調味量を入れ、小松菜、あおさを加え、味を見ます。
- 【精進だしの取り方】
1. 昆布、干しいたけを水に浸す。
 2. 一晩おいた1を、火にかけて沸騰直前に昆布を取り出し、弱火で5分煮たらこす。

か こ げ ん ざ い み ら い つ ぶ に ほ ん い さ ん
過去・現在・未来へと紡ぐ ぼくわたしの 日本遺産