



はちおうじじょう ごぜん  
八王子城御膳



しゅう げつ  
秋月ごはん



八王子八景の一つである「八王子城の秋月」をイメージしたメニュー。古代米を入れて色づけしたごはんに、甘く煮た栗が入ったごはんです。秋の夜空に浮かぶ美しい月を古代米と栗で表現しました。

材料名	1人分量(g)	材料名	1人分量(g)
米	67	くり	20
塩	0.2	さとう	3
酒	1	塩	0.05
黒米	3	水	適量
水	適量		

作り方

- 1.米と黒米、塩、酒、水を入れ炊飯器で炊きます。
- 2.栗は、さとうと塩、適量の水で形が残るように煮ます。
- 3.ごはんの上に栗を飾ります。



はち おう じ  
八王汁

八王子の名前の由来になった「八人の王子」にちなんで、八王子で収穫された八種類の野菜を入れた汁ものです。

材料名	1人分量(g)	材料名	1人分量(g)
チンゲン菜	8	しかく	たまねぎ
キャベツ	15	しかく	かまぼこ
かぶ	5	しかく	塩
とうがん	5	しかく	しょうゆ
生しいたけ	5	しかく	けずり節
だいこん	10	しかく	水
小松菜	5	2cmゆでる	

作り方

- 1.けずり節でだしをとります。
- 2.1で、だいこん、たまねぎを軟らかく煮ます。
- 3.キャベツ、かぶ、とうがん、生しいたけ、チンゲン菜を入れ調味料を加え、煮ます。
- 4.かまぼこ、小松菜を加え、味を見ます。



八王子城御膳



そう と ご ぜん  
桑都御膳



そう と や  
桑都焼き



八王子が「桑都」とよばれていたことにちなみ、桑畑が広がる「桑都の晴嵐」をイメージしたメニュー。桑の葉パウダーを混ぜたマヨネーズソースを作り、魚にかけて焼きました。

材料名	1人分量(g)	材料名	1人分量(g)
白身魚切り身	50	1枚	酒
マヨネーズ	6		塩
桑の葉粉	0.05	小判型カップ	1

作り方

- 1.マヨネーズ、桑の葉粉、酒、塩を混ぜ、ソースを作ります。
- 2.カップに魚を入れ、1をかけて、170℃のオーブンで軽く焦げ目がつくまで焼きます。



まね づ じ  
絹のお吸い物

八王子宿が整備され、絹産業が発展してきたことにちなみ、シルク(絹)パウダーを入れた団子をかいの「繭」に、そうめんを「絹糸」にみたてたすまし汁です。

材料名	1人分量(g)	材料名	1人分量(g)
豆腐(絹ごし)	10	そうめん	4
白玉粉	10	酒	1
シルクパウダー	0.2	塩	0.5
にんじん	10	せん	しょうゆ
切りみつば	5	けずり節	3
えのきたけ	5	2cm	水

作り方

- 1.豆腐と白玉粉をつぶしながら混ぜ、シルクパウダーを加え、団子を作れる固さに練ります。
- 2.繭玉ぐらいの大きさに丸めてゆでます。
- 3.だし汁で、にんじん、えのきたけを煮ます。
- 4.ゆでたそうめん、2と調味料を加え味を見ます。最後にみつばを加えます。



桑都御膳



大本山高尾山薬王院料理長監修

たか お さん ご ぜん  
高尾山御膳



～精進料理～



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。

材料名	1人分量(g)	材料名	1人分量(g)
豆腐	90	半量まで絞る	揚油
にんじん	5	みじん	しょうゆ
ごぼう	5	みじん	みりん
刻み昆布	0.3	もどす	精進だし
やまいも	5	する	でんぷん
でんぷん	5		
塩	0.15		

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。



しょう じん  
精進だしの翠靄汁

高尾山の自然の豊かさや厳かな様子をイメージしたメニュー。「精進だし」は、昆布やしいたけ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。

材料名	1人分量(g)	材料名	1人分量(g)
だいこん	15	短冊	塩
にんじん	10	短冊	しょうゆ
えのきたけ	5	2cm	干しいたけ
小松菜	10	2cmゆでる	だし昆布
あおさ(煮干し)	1		水

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.調味料を入れ、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。



高尾山御膳