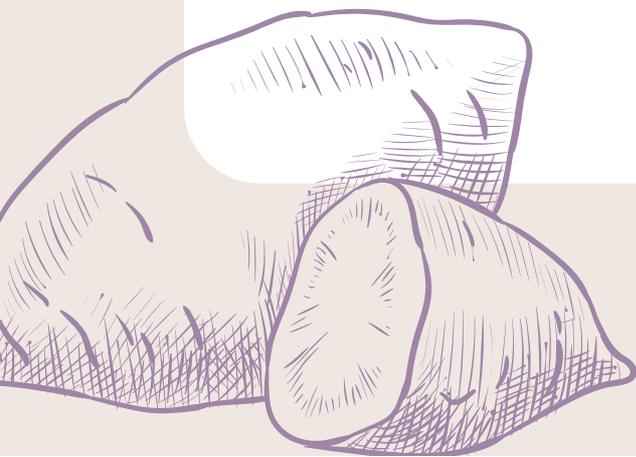




季節のお出汁ごはんレッスン  
～神無月～



お出汁教室TORICO



# 秋のかぼちゃコロッケ

## 《材料》(コロッケ4個分)

・かぼちゃ 1/4個

## 【ひき肉ストック】

・ひき肉 1/2パック(180~200g)

・玉ねぎ(みじん切り) 1/2個

・濃口醤油 小さじ2

・こしょう 少々

## 【きのこの豆乳ブランソース】

・バター 10g

・しめじ 1/2パック

・小麦粉 大さじ1

・無調整豆乳 80~100ml

・塩コショウ しっかりめに

パン粉 卵1個 小麦粉

①かぼちゃは皮をむいて適当に一口大に切る

②ひき肉ストックをつくる

フライパンに油をひき、ひき肉を先に炒め、火が通ったら玉ねぎも炒める

玉ねぎが透明になってきたら醤油とコショウを加えて完成、バットで粗熱をとっておく

③かぼちゃを蒸す

鍋にかぼちゃと1/3ほどかぶるくらいの水を加え、フタをして中火にかける

かぼちゃが柔らかくなったらフタをあけ強火にして、鍋をゆすりながら水分を飛ばす

④かぼちゃをつぶし、ひき肉ストックを混ぜ合わせ、コロッケの形にする

⑤小麦粉・溶き卵・パン粉の順にしっかりをまぶし、170℃の油で揚げて完成



# かぼちゃの和風ポタージュ

## 《材料》

・かぼちゃ 200gほど(1/8個)

・にんじん 1/3個ほど

・玉ねぎ 1/4個

・牛乳(or生クリーム) 100ml

・出汁 100ml

・淡口醤油 大さじ1

・塩 小さじ1/2

・コショウ パラパラ

・バター 10g

①かぼちゃとにんじんは皮をむいて一口大に、玉ねぎは薄切りにする。

(火が早く通るために小さく切ります)

②鍋に①の野菜と水を鍋底1cmくらい注ぎ、フタをして中火で蒸していく

③かぼちゃとにんじんが柔らかくなり、玉ねぎも透明になったら火を止め、ブレンダーで滑らかになるまで攪拌する

④鍋に戻し、牛乳などの全ての材料を加えて味見をする

味が薄かったら淡口醤油と塩を足し、完成

## きのこたっぷりごはん

### 《材料》 (お米2合分)

- ・好きなきのこ  
(えのきとしめじ 1/2パックずつ)
- ・お好みで油揚げ 小1枚
- ・煮干し 3匹
  
- ・出汁 300ml
- ・淡口醤油 大さじ2半
- ・本みりん 大さじ2



- ①お米はといでしっかり浸水させておく
- ②きのこは食べやすい大きさに切る、またはさいておく  
油揚げは熱湯で数分茹で(油抜きをして)、細切りにしておく
- ③土鍋にお米、出汁、調味料を合わせ、上に煮干しときのこ、お揚げを乗せる
- ④炊飯して完成。  
(土鍋の場合はまず強火で沸騰、沸騰したら弱火で10~12分、火を消して5分蒸らす)

## さつまいもと卵の和風デリ和え



### 《材料》

- ・さつまいも 小1個
- ・ゆで卵 1個
- ・三つ葉やパセリなど
  
- ・練りごま 大さじ1
- ・てんさい糖 小さじ1/2
- ・レモン果汁(or穀物酢) 小さじ1
- ・淡口醤油 小さじ1
- ・出汁 小さじ1~
- ・塩コショウ 少々

- ①さつまいもは角切りにしてサッと水にさらす  
卵は沸騰したお湯で8分茹で、冷水で冷やして殻をむいたゆで卵を角切りにする
- ②鍋にさつまいもと半分かぶる程度の水を入れ、蓋をして中火で蒸し茹でていく  
さつまいもに火が通ったらフタを開けて強火にし、水分を飛ばす
- ③大きめのボウルで和え衣をつくる  
全ての材料を混ぜ合わせる(練りごまとレモン果汁を合わせたらすぐ混ぜる)
- ④ボウルにさつまいもと卵、刻んだ三つ葉等を加え、サククリ混ぜ合わせて完成