

季節のお出汁ごはんレッスン ～師走～

お出汁教室TORICO



出汁しみ里芋の煮っころがし

《材料》

- ・ 里芋 10個ほど
- ・ 出汁 150ml
- ・ きび砂糖 大さじ1
- ・ 濃口醤油 大さじ1



《作り方》

- ①里芋の皮をむく。
六角にていねいに剥いてもいいし、包丁の刃でこさいで丸く剥いてもOK。
- ②里芋を出汁で煮ていく。
鍋に出汁と里芋を加え、里芋が柔らかくなるまで中火で煮ていく
- ③調味料を加え、水分が飛ぶまで煮る
里芋が柔らかくなったから砂糖を加えてまず5分ほど煮る。
そのあと醤油を加え、水分が飛ぶまで中火のまま煮る。
途中少しかき混ぜてタレを全体にからませるように煮たら完成。

出汁じゅわ きんちやく煮



《材料》 (8個分)

- ・ 鶏ひき肉 150~200g
- ・ 豆腐 80~100g (5cm幅くらい)
(木綿でも絹でも。入れなくてもいい)
- ・ すしあげ 4枚ほど
- ・ にんじんや椎茸、ひじきなど
- ・ かんぴょう 80cmくらい

- ・ 出汁 300mlほど
- ・ 酒 大さじ2
- ・ きび砂糖 大さじ1
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 濃口醤油 大さじ1半
- ・ 塩 少々

《作り方》

- ①かんぴょうを戻す
かんぴょうは水で湿らせてから塩もみし、30分ほど浸水して戻しておく。
- ②豆腐を水切りしておく。キッチンペーパーにくるんで重石を乗せ置いておく。
- ②お揚げを開き、油抜きする
すしあげを箸などでコロコロつぶしてから半分に切り、中をしっかりと開く。
沸騰したお湯で2分ほど湯がいて油抜きし、しっかりと水分を絞っておく。
- ③肉だねを作る
ボウルに鶏ひき肉、酒大さじ1ほど(分量外)、豆腐を加えしっかりと混ぜる。
千切りした人参や椎茸、戻したひじきなどを加え、塩ふたつまみをして混ぜる。
(砂糖を少し加えても美味しい)
- ④きんちやくを作る。
お揚げに肉だねをしっかりと端まで詰め、かんぴょうでしっかりと結ぶ。
- ⑤出汁で炊く。
鍋にきんちやくと出汁を入れ、中火で煮立たせる。
煮立ったら酒・砂糖・みりんを加え5分ほど炊く。
そのあとに醤油を加え、水分が飛ぶまで落し蓋をして炊く。
水分が飛んだら火を止め、少し寝かせて味を落ち着かせて完成。

甘じゅわ衣笠煮

《材料》

- ・油揚げ 大1枚
- ・九条ネギ 1本
- ・出汁 200ml
- ・淡口醤油 大さじ1
- ・本みりん 大さじ1
- ・きび砂糖 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・一味唐辛子



《作り方》

- ①材料を切る。
油揚げは油抜きをしてから、食べやすい大きさに切りそろえる。
九条ネギはななめに切りそろえて、こちらも食べやすい大きさに。
- ②出汁に味をつける。
鍋に出汁を入れ煮立たせたら、調味料を全て加え味をまず決める。
(甘さ控えめにしていますが、ほんとはガッツリ甘いほうが美味しいので
お好みできび砂糖を足してください)
- ③お揚げを入れひと煮立ちさせたらネギも加え、柔らかくなるまでサッと煮る。
- ④皿に盛り、最後に一味唐辛子をかけて完成。

からだにしみわたる おすまし雑煮



《材料》

- ・にんじん 1/2本ほど
- ・大根 2cm幅くらい
- ・菜の花 2本ほど
- ・餅
- ・一番だし 400~500ml
- ・淡口醤油 小さじ2~
- ・塩 小さじ1/2

《作り方》

- ①材料を切る。
にんじんと大根は短冊切り、または梅型で抜いて花の形にする。
菜の花は余裕があれば塩入りの沸騰したお湯で2分ほどサッと湯がいて冷水に取り、しっかり冷やして色止めをする。
葉の柔らかい部分は3cm幅に切り、茎の太い部分はななめに薄切りする。
- ②出汁でにんじんと大根を煮る。
鍋に出汁を加え煮立ったら人参と大根を入れ、柔らかくなるまでフタをして煮る。
(時間がない場合は菜の花も出汁で煮ちゃってもOK)
- ③人参と大根が柔らかくなったら淡口醤油と塩を入れて味をつける。(味濃いめに)
- ④餅は別で茹でるか、トースター等で焼く。
あとはうつわに盛って完成!