

季節の お出汁ごはんレッスン ～睦月～



お出汁教室TORICO

出汁から作るごま豆乳鍋

《材料》

- ・ 昆布だし 700ml
- ・ 白すりごま 大さじ3
(練りごまでもOK)
- ・ 味噌 大さじ2~3
- ・ 本みりん 大さじ2
- ・ 豆乳 200ml
- ・ 淡口醤油 大さじ1/2
- ・ 重曹 小さじ1/2



《作り方》

- ① 昆布だしを取っておく。
- ② 材料は全て食べやすい大きさに切る。
- ③ 昆布だしをゆっくり火にかける。
煮立ったら野菜を先に煮込み、ある程度煮えたら肉も加えて煮る。
(肉も煮えたらつゆを味見してみてください！)
- ④ 鍋つゆに味をつける
豆乳以外の調味料を全て加え、少し濃いめの味付けにする
- ⑤ 重曹を加え全体に混ぜ合わせたら豆乳を加える。
- ⑥ お好みで最後に青ネギや肉味噌、ラー油をかけて完成！

おでん大根 辛子味噌のせ

《材料》

- ・ 大根 2/3~1本ほど
- ・ 出汁 400ml
- ・ 本みりん 大さじ1半
- ・ 濃口醤油 大さじ1半
- 【辛子味噌】
- ・ 白味噌 大さじ1
- ・ 出汁
- ・ 辛子
- ・ 淡口醤油 ちよろっと



《作り方》

- ① 大根を切る
大根は3cmほどの輪切りにし、皮を厚くむく。
できれば面取りをして、片面にだけ隠し包丁を格子のように入れていく（深めでOK）
- ② 大根を下茹でする
米のとぎ汁で大根を下茹でする。（水から茹で、沸騰したら火を弱めて10分）
竹串でさして柔らかくなっていたらざるにあけ、表面のアクを軽く洗う。
- ③ 鍋に出汁と大根を入れ、中火で煮立たせる。
煮立ったら醤油とみりんを加えて味見をし、ちょっと薄いくらいでOK。
落し蓋をして火は一番弱火に落とし、30分ほど放置して煮ていく。
- ④ 火を止めてそのまま余熱で置いておいて完成。
- ⑤ 辛子味噌は全て混ぜるだけ。
あとはうつわに大根とつゆを盛り、辛子味噌をかけて完成！

万能肉みそ

《材料》

- ・豚ひき肉 1パック
(170~200g)
- ・酒 大さじ2
- ・てんさい糖 大さじ1
- ・味噌 大さじ3半
- ・濃口醤油 大さじ1/2
- ・しょうが(すりおろし) ひとかけ



《作り方》

①ひき肉を湯がく

鍋にひき肉とひたひたの水を入れ中火にかける。
へらなどでひき肉を細かく崩しながら火を入れていく。
だんだんアクが出てくるのでキレイに取り去る(ひき肉を取り過ぎないように注意)
アクを取って、ひき肉にも火が入ったら火を止めざるで漉す。

②味をつける

鍋にひき肉、酒、砂糖を入れ中火にかけ、混ぜ合わせながら煮立たせる。
煮立ったら味噌、醤油、しょうがを加え、水分が飛んでペーストになったら完成!

煮た大根や鍋、ごはん、あんかけなどにぜひ♪



根菜あんかけごはん

《材料》

- ・白菜 4枚ほど
- ・きのこや青菜などのお好きな野菜
- ・真鱈や豚肉など 魚なら2切
- ・しょうが(すりおろし) ひとかけ
- ・出汁 250ml
- ・酒 大さじ2
- ・本みりん 大さじ2
- ・淡口醤油 大さじ1半
- ・ごま油 大さじ1
- ・塩 こしょう
- ・炊いたごはん 2人分
(できれば冷やご飯)
- ・出汁溶き葛粉(くず粉大さじ3・出汁大さじ4)

《作り方》

①まず餡を作る。

鍋に切った野菜魚や肉、底1cmほどの水をいれ、フタをして弱火で5分ほど蒸す。

②野菜がくたっとなったら出汁を加え、一度中火で煮立たせる

③酒、みりん、淡口、ごま油、しょうがすりおろしを加え、味見をする。

少し濃いめの味わいだったらOK。

④ぽこぽこ煮立たせながら出汁溶き葛粉を加え、とろみをつける。

⑤おこげをつくる

フライパンにごはんを薄く平らに置き、まずはそのまま両面5分ずつ焼いて水分を飛ばす。

⑥両面がカリカリになったら油(こめ油orごま油)を薄く加え、表面を焼いていく。

きつね色になってパリパリになったら仕上げに塩ひとつまみをパラっとかける。

⑦うつわにおこげと餡を盛り付けて完成!