

季節のお出汁ごはんレッスン  
～如月～



お出汁教室TORICO

## かぶら蒸し

### 《材料》

- ・ 蕪 1個 (120gくらい)
- ・ 卵白 1個分
- ・ 塩 少々
- ・ 甘鯛などの白身魚 1切
- ・ 百合根など
  
- ・ 出汁と蕪のすりおろし汁 合わせて100ml
- ・ 淡口醤油 大さじ1/2
- ・ 本みりん 大さじ1/2
- ・ 生姜のすりおろし 少々
- ・ 水溶き葛粉 大さじ2ずつで溶いたもの



### 《作り方》

- ① 百合根は1枚ずつほぐし、熱湯で3分ほど下茹でしておく。鯛は一口大に切る。
- ② かぶをすりおろし、軽く絞る。(絞った汁も使うのでとっておく)
- ③ ボウルに卵白を入れ、泡立て器で混ぜてふわふわにする。
- ④ 卵白にすりおろしたかぶを加え、ひとつまみの塩をふって混ぜ合わせる。
- ⑤ うつわに鯛と百合根を入れ、その上に④のかぶをふわっと乗せる。
- ⑥ アルミでうつわにフタをして、熱湯をはったお鍋で10分蒸す。
- ⑦ その間にあんを作る。鍋にお出汁とかぶのすりおろし汁を入れ、中火で煮立たせる。煮立ったところに醤油とみりんを入れ味を調節し、水溶き葛粉を加えてとろみをつける。
- ⑧ 完成したかぶら蒸しに⑦の餡をかけ、最後にわさびを乗せて完成。

## 鯛の梅煮

### 《材料》

- ・ いわし 1パック (6尾くらい)
- ・ 出汁ガラ昆布 (あれば活用)
- ・ 梅干し 3~4個
- ・ 生姜 スライス4~5枚ほど
  
- ・ 酒 鍋にいれた鯛が半分かぶるくらい
- ・ 水 酒に足して鯛がひたひたになるくらい
- ・ きび砂糖 大さじ2
- ・ 本みりん 大さじ1
- ・ 濃口醤油 大さじ1 1/2



### 《作り方》

- ① いわしは頭とはらわたと取り除き、流水でキレイに洗う
- ② 鍋にイワシを並べ、酒と水1:1でヒタヒタにする
- ③ 梅干し、しょうが、昆布も加えたら中火にかけ、沸騰したら砂糖を加え、5分ほど煮る
- ④ 醤油とみりんを加え、落とし蓋をして弱火で汁けがなくなるまで煮る

## 豚汁

### 《材料》

- ・ にんじん 1/2本
- ・ ごぼう 1本
- ・ 大根 4cm幅くらいの輪切り
- ・ 細ネギ 1本ほど
- ・ 豚肉 3～4枚ほど
  
- ・ 出汁 500ml
- ・ 味噌 大さじ2半
- ・ お好みですりごまなど



### 《作り方》

- ① にんじんと大根は短冊切り、ごぼうはななめに薄切りする。  
ネギは薄く輪切り、豚肉は1cm幅くらいに切っていく。
- ② 鍋に切った野菜と半分かぶる程度の出汁を加え、フタをして弱火で5分ほど煮る。
- ③ 野菜が少し柔らかくなったら残りの出汁と豚肉を加え、中火で煮立たせる。
- ④ 煮立って豚肉のアクが出てきたら取り除き、味噌を溶き加える。
- ⑤ 最後にネギをファサッと乗せて完成。

## かんぴょうの煮物

### 《材料》

- ・ 干しかんぴょう
  
- ・ 水 350mlほど（ひたひた）
- ・ 酒 大さじ2
- ・ きび砂糖 大さじ3半
- ・ 本みりん 大さじ1/2
- ・ 濃口醤油 大さじ2半



### 《作り方》

- ① かんぴょうは少し濡らして塩をすりこんでから、水に浸けて戻す。  
かんぴょうがふわっと戻ったら流水で洗ってしっかり絞る。
- ② 鍋にかんぴょうを重ならないように入れ、水も加える。  
中火で煮立ったら、酒、砂糖、みりんを加えて2～3分ほど煮て甘みを入れ込む。
- ③ 濃口醤油を足して味見をし、つゆが美味しいか確認。（お餅の砂糖醤油のような味）
- ④ 一番弱火にして落し蓋もし、汁気が飛ぶまでじっくり30分ほど煮る。
- ⑤ かんぴょうに味がしみて、煮汁がなくなったら火を止めて余熱で味をいれる。