



季節のお出汁ごはんレッスン ～弥生～



お出汁教室TORICO



手作り桜でんぶを作ろう♪

《材料》

- ・タラ切身 2切
- ・酒 大さじ1

- ・きび砂糖 小さじ2～大さじ2
- ・塩 少々
- ・食紅 ふたつまみ程度の量を水で溶く



《作り方》

- ①タラを沸騰したお湯でしっかり茹でる。
このときに臭み消しのため酒も加えておく。
(事前にタラを酒に浸けておくのもよい)
- ②茹でたタラをキッチンペーパーの上に取り、水分をおさえながらほぐして骨と皮を取る。
- ③フライパンにほぐしたタラを加え、弱火で炒る。
炒りながら砂糖と塩、水で溶いた食紅を加える。
(砂糖の量はお好みで、甘いでんぶが好きなかたは大さじ2程度)
- ④あとはポロポロになるまで炒ったら完成！
(ポロポロになってから味見をして砂糖を加えてもOK！)

鶏肉のうま味トマト煮

《材料》

- ・鶏肉 1/2パック (100gほど)
- ・ズッキーニや玉ねぎ お好みで

- ・トマトペースト 1袋 (18g)
- ・きび砂糖 小さじ1半
- ・濃口醤油 小さじ2



《作り方》

- ①《まず鶏肉を漬ける》
鶏肉を一口大に切り、調味料を全て合わせたペーストに30分以上漬け込む。
- ②ズッキーニや玉ねぎは食べやすい大きさに切っておく。
- ③フライパンにホイルを敷き、鶏肉・野菜を全て加えホイルを丸めてとじる。
- ④弱火で10分ほど蒸し焼きし、鶏肉に火が通ったら完成。

山芋のかつぶしフライ

《材料》

- ・山芋 1～2本
- ・かつお節粉 大さじ1程度
(花かつおを手で崩したものでOK)
- ・片栗粉 大さじ2程度～
- ・塩コショウ
- ・こめ油



《作り方》

- ①山芋の皮を剥き、食べやすい幅（1cmほど）の輪切りにする。
- ②バットに片栗粉とかつお節粉を混ぜ合わせ、山芋の表面にしっかりまぶす
- ③フライパンに多めの油を引き、山芋を中火で両面焼いていく。
(山芋は生でも食べられるので表面がきつね色に焼ければOK！)
両面焼きながら表面に塩コショウもまぶす。
- ④両面焼けたらお皿にあげて完成。

だし巻き風そぼろ

《材料》

- ・卵 2個
- ・出汁 大さじ1
- ・淡口醤油 小さじ1/2～
- ・本みりん 小さじ1



《作り方》

- ①たまごをしっかり溶き、出汁と調味料も合わせる。
(味濃いめにしたいときは淡口醤油は小さじ1程度入れてください)
- ②小鍋またはフライパンに卵液を全て流し、中火にかける
- ③箸でくるくる混ぜ続け、ぽろぽろのそぼろを作って完成。
- ④もし余力があればざるで漉すとより細かいキレイなそぼろができます！