



季節のお出汁ごはんレッスン ～皐月～



お出汁教室TORICO



あさりごはん

《材料》

【あさり出汁】

・あさり 1パック
・水 300ml
・酒 50ml
・昆布 2〜3g

【あさりの即席佃煮】

・酒蒸したあさり
・濃口醤油 大さじ1/2
・本みりん 大さじ1/2
・てんさい糖 小さじ1/2



お好みで、
しょうがやにんじんを
加えても美味しい♪

【あさりごはん材料】

・米 2合分
・あさり出汁 340ml
・酒 大さじ1
・本みりん 大さじ1
・淡口醤油 大さじ2

①【下準備】 米は洗い、30分以上は浸水させておく

②【あさりの出汁を取る】

あさり出汁の材料を全て鍋に入れ、中火と弱火の間でアクを取りながら出汁を取る。
あさがり全て開いたら火を止めて一度漉す。

③【ごはんを炊く】

土鍋または炊飯器に、水気をきった米・あさりごはん材料を全て加え混ぜ合わせ炊飯する。
(あさり自体は炊飯すると小さく固くなってしまうので入れない)

④【お好みであさりを甘辛に】

フライパンか鍋にあさり・佃煮調味料を全て加え、中火で汁気が飛ぶまで煮る

⑤炊き上がったごはんにあさりを混ぜ合わせて完成。

あさりのお味噌汁

《材料》

・砂抜きしたあさり 1パックほど
・水 700ml
・酒 大さじ2
・昆布 4〜5gほど

・味噌 大さじ2〜



①鍋に、砂抜きしたあさり・水・酒・昆布を入れ、中火と弱火の間で煮る。

すぐにアクも出てくるのでアクは取り除く。

②あさがりが全て開いて出汁が白濁したら、味噌を溶いて完成。

昆布は水出しせずにあさりと一緒に浸けてもいいし、
もちろん水の代わりに事前に水出した昆布だしを使ってもOK♪

蒸し魚のもやしとそら豆あんかけ

《材料》

- ・真だら 2切
- ・もやし 1/2袋ほど
- ・そら豆 お好みの量

- ・出汁 200ml
- ・本みりん 大さじ1
- ・薄口醤油 大さじ1
- ・こしょう 少々
- ・ラー油 お好みで

【出汁溶き片栗粉】

- ・出汁(or水) 大さじ1
- ・片栗粉 小さじ2



①真だらは酒大さじ1程度と塩(分量外)をかけておき、臭みを取っておく

②【あんかけを作る】

鍋に出汁ともやしを入れ、中火で3分ほど煮てもやしに火を通す。

醤油とみりんを加え味見をして調節し、こしょうとそら豆を加える。

沸騰させ、出汁溶き片栗粉を少しずつ加えてとろみをつける。(必ず少しずつ加えること!)

③【真だらを蒸す】

フライパンか鍋に真だらと酒大さじ2程度(分量外)を加え、ふたをして弱火で蒸す。

④うつわに蒸した真だらとあんかけを盛り、あれば糸切り唐辛子を添えて完成。

桜エビとそら豆の簡単かき揚げ風

《材料》

- ・そら豆 15粒ほど
- ・桜エビ 軽くひとつかみ程度

【簡単ころも】

- ・薄力粉または米粉 大さじ2
- ・水 大さじ2
- ・片栗粉 小さじ1

- ・こめ油



①ボウルにそら豆・桜えびを入れ、少量の薄力粉もしくは米粉(分量外)を全体にまぶす。

②材料をボウルの端によけておき、ころもの材料を全て混ぜ合わせてころもを作る。

ころもとそら豆・桜エビを混ぜ合わせてもったり絡める。

③フライパンに油をひき、②のそら豆・桜エビを3~4等分にして両面焼く。

④うつわに盛って完成。 お好みで出汁に少量の淡口醤油を加えた出汁醤油で食べても♪