

季節のお出汁ごはんレッスン  
～水無月～



# 夏野菜のオーブン焼き浸し



## 《材料》

- |        |    |      |    |
|--------|----|------|----|
| ・パプリカ  | 1個 | ・こめ油 | 少々 |
| ・ナス    | 1本 | ・塩   | 少々 |
| ・ズッキーニ | 1本 |      |    |
- その他、好きなお野菜を♪

- |       |       |        |             |
|-------|-------|--------|-------------|
| ・出汁   | 250ml | ・かつお節粉 | あれば小さじ1     |
| ・醤油   | 大さじ2  | ・にんにく  | 1かけ弱(少しでいい) |
| ・本みりん | 大さじ2  | ・しょうが  | 1かけ         |

## ①野菜を切ってオーブンで焼く

オーブンは180℃で予熱しておく。

野菜は食べやすい一口大に切る。ナスは皮目にななめに浅く切り込みを入れる。

天板に野菜を並べ、油と塩を全体に和えてから180℃のオーブンで30分ほど焼いていく。

## ②出汁の地を作る

鍋に出汁と全ての調味料を加え、煮立たせてみりんのアルコールを飛ばす。

(にんにくとしょうがはなくてもいいです!あるとよりガッツリ系の味わいになります)

## ③野菜を出汁に浸して完成

野菜が柔らかくなり、ほどよく焼き目がついたらオーブンから取り出し、

耐熱の保存容器に並べる。野菜が熱いうちに上から出汁をかけて1時間以上浸し完成!

(ひと晩ほど浸けると味がしっかり染みます!)

# 無添加で作る、きゅうりの浅漬け

## 《材料》

- |              |    |            |      |
|--------------|----|------------|------|
| ・きゅうり        | 2本 | 【浅漬けの素】    |      |
| ・みょうがなど好みの野菜 |    | ・きざみ昆布     | 2~3g |
|              |    | (なければ日高昆布) |      |
|              |    | ・穀物酢       | 大さじ3 |
|              |    | ・てんさい糖     | 小さじ2 |
|              |    | ・天然塩       | 少々   |



## ①きゅうりの下ごしらえ

きゅうりは両側を落とし、塩磨きをしてから、ななめ1cm幅程度に薄切りする。

(塩磨きした塩は落とさなくてOK)

## ②浅漬けの素をつくる

ジップロック等に全ての材料を加え混ぜ合わせる。

## ③きゅうりを浅漬けの素に浸けてひと晩置く。

味見をして、少し味がぼやけていたら塩を足して完成!

# いんげんのごま和え

## 《材料》

いんげん 1袋分

- ・いりごま 大さじ2  
(すり鉢なければいりごまとすりごま1:1)
- ・てんさい糖 小さじ1/2
- ・濃口醤油 大さじ1/2



## ①ごま和えの素をつくる

すり鉢があればいりごまを少しすって香りを立たせる。  
全ての調味料を混ぜ合わせておく。

## ②いんげんの下ごしらえをする

いんげんはヘタをポキッと折って筋を取り、まな板に塩をふって板ずりする。  
沸騰したお湯に小さじ1/2ほどの塩(2%ほどの塩)を入れ、1分ほど湯がく。  
湯がいたら氷水にサッとつけて色止めする。

## ③和える

いんげんは水気をきってから3cm幅に切り揃え、ごま和えと混ぜ合わせて完成!

# 梅おかかおにぎり

## 《材料》

- ・炊いたごはん 1合分
- ・梅干し 2個
- ・かつお節 軽くひとつかみ

## 【焼きおにぎり用】

- ・ごま油もしくはオリーブオイル
- ・濃口醤油 小さじ1
- ・本みりん 小さじ1  
(醤油とみりんは混ぜ合わせておく!)



①梅干しは種を取り、包丁で細かく刻んでおく

②ボウルに炊いたごはん、①の梅干し、手で細かくしたかつお節を加えて混ぜ合わせる

③手をぬるま湯で濡らし、おにぎりの形に整える

(↑冷たい水よりも、お湯のほうがべたつかずキレイに握ることができます!)

④焼きおにぎりにする場合は、

フライパンに油をひき、おにぎりを並べて焼き、ひっくり返したら醤油みりんを  
スプーン等でうすく塗り、また片面が焼けたら焼き面に醤油みりんを塗って完成!

(塗った面も少し焼くと香ばしくなります!)