



季節のお出汁ごはんレッスン  
～文月～

お出汁教室TORICO

## 冷やし中華のタレを作ろう!

### 《材料》

- ・出汁 50ml
- ・濃口醤油 大さじ3
- ・穀物酢 大さじ3
- ・てんさい糖 大さじ1
- ・ごま油 小さじ2
- ・白すりごま



①ぜ〜んぶ混ぜ合わせるだけ♪!

保存は清潔な容器に入れ、冷蔵庫で3〜4日程度

## とうもろこしの冷やし茶碗蒸し

### 《材料》

- ・とうもろこし 2/3本
- ・出汁 50ml

### 【卵液】

- ・卵 1個
- ・出汁 大さじ1
- ・淡口醤油 小さじ1
- ・塩 ふたつまみ程度

### 【あんかけ】

- ・出汁 50ml
- ・淡口醤油 小さじ1
- ・本みりん 小さじ1
- ・出汁溶き片栗粉(出汁大さじ1・片栗粉小さじ1)



①とうもろこしを3等分に切り、蒸すか小鍋で蒸し煮をして粒に火を通す

②とうもろこしの粒を芯からはずしていく

③とうもろこしと出汁50mlをブレンダーでなめらかになるまで攪拌する

④卵液の材料を全て混ぜ合わせ、ザルや味噌漉しで漉しながらとうもろこしペーストに加える。

⑤ ④をうつわに流しアルミホイルでフタをする。

蒸し器または鍋でお湯を沸かし、茶碗蒸しを15分弱火で蒸していく。

⑥あんかけを作っておく。(出汁・醤油・みりんを鍋で沸かし、出汁溶き片栗粉を加える)

⑦15分蒸したら茶碗蒸しが固まっているか確認し、あんかけをかけて完成!

## 水菜としめじのお浸し

### 《材料》

- ・水菜 3束ほど
- ・しめじ 1/2パック
- ・油揚げ 小サイズ1枚

- ・出汁 200ml
- ・淡口醤油 大さじ2/3
- ・本みりん 大さじ1/2
- ・塩 ひとつまみ程度



①出汁の地を作る。

鍋に出汁を加え中火で煮立たせたらしめじを加え、フタをして弱火で5分ほど煮る。

②地に味をつける。淡口醤油・みりん・塩を加え味見をする。(塩分強めで!)

火を消し、タッパーにうつして冷蔵庫で冷やしておく。

③油揚げをフライパンに置き、中火で表面に焼き目をつけておく。

④水菜をゆがく。

沸騰したお湯に塩を小さじ1/2程度(分量外)加え、30秒ほど湯がき、氷水に浸ける。

⑤水菜の水気をしっかり絞り、2cm幅に切り揃え出汁の地に浸ける。

油揚げも細切りにして一緒に浸けて完成!

## ナスとピーマンの味噌炒め

### 《材料》

- ・ナス 2個くらい
- ピーマン 3個くらい

### 《合わせ調味料》

- 味噌 大さじ2
- てんさい糖 小さじ1
- 調理酒 大さじ1
- 出汁 大さじ1



①合わせ調味料を全て混ぜ合わせておく。

②ナスとピーマンを食べやすい大きさに細切りしていく。

(ナスは切ったあと水に浸けると色止め・あく抜きすることができます)

③野菜を中火で炒める。

ナスから先に炒める。(ナスの水気は必ず拭き取っておくこと、でないと油はねします)

ナスが柔らかくなったらピーマンも加え、しっかり炒める。

④合わせ調味料を加え、サッと全体に混ぜ合わせたらすぐに火を止めて完成!