

季節のお出汁ごはんレッスン
～葉月～



お出汁教室TORICO

すだちそうめんつゆを作ろう!

《材料》

- ・昆布と干し椎茸の出汁 1000ml
(水・昆布5g・干し椎茸大1個)
- ・かつお節 20g

- ・濃口醤油 大さじ1
- ・淡口醤油 大さじ4~
- ・本みりん 大さじ3~
- ・すだち 4個ほど(1人2個)



①出汁を煮だす

鍋に昆布・干し椎茸出汁を入れ、弱火で煮立たせ、煮立ってきたらかつお節も加える。

②味付けする

ふつふつ煮立たせたまま調味料を全て加える。

味見をして味が薄いと感じたらみりんと淡口醤油を足す(味は濃いめがいいです!)

③ざるで漉して完成

出汁漉し布やキッチンペーパーを敷いたざるでキレイに漉して完成!

(冷蔵庫で5日間ほどもちます)

かぼちゃのそぼろ煮

《材料》

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・豚ひき肉 100gほど

- ・出汁 200ml
- ・てんさい糖 小さじ2半
- ・本みりん 大さじ1
- ・淡口醤油 大さじ1弱
- ・出汁溶き片栗粉 (出汁大さじ2程度・片栗粉小さじ2程度)



①かぼちゃは一口大に切り、面取りと皮をむく。

②出汁で煮る

鍋に出汁とかぼちゃを加え、中火で煮立たせる

煮立ったら弱火に落とし、みりんと砂糖を加え3分ほど煮る

3分ほどたって甘味が染みたら醤油も加え、落とし蓋かクッキングペーパーをかぶせて煮る

③ひき肉を下茹でする

鍋に水(分量外)とひき肉を入れて中火にかけ、ひき肉をヘラでほぐしながら水から茹でる。

沸騰してくるとアクが表面に上がってくるのでキレイに取り去る。

アクが取れたらざるで漉して下茹でしたひき肉は完成。

④あんかけにして完成

かぼちゃの鍋にひき肉を全て加え、少し煮てひき肉にも味を染み込ませる。

出汁溶き片栗粉を加えてとろみをつけて完成!

(美しく仕上げたかったら一度かぼちゃだけ取り出し、ひき肉をくわえてあんかけにする)

(煮汁が少なくなっていたら出汁・淡口・みりんを足してあんかけにする)

冬瓜の鶏出汁スープ

《材料》

- ・冬瓜 1/8個
- ・鶏肉 100g
- ・にんにく 1個
- ・酒 大さじ1
- ・水 400ml
- ・淡口醤油 大さじ1/2
- ・本みりん 大さじ1/2
- ・塩 ふたつまみ〜
- ・ブラックペッパー 少々



①食材の下ごしらえをする

- ・冬瓜は種を取って一口大に切り、塩を入れたお湯で10分下茹でしてざるにあげておく。
- ・鶏肉は一口大に切っておく
- ・にんにくは包丁の背で潰してから薄切りにしておく

②鶏からスープを作っていく

鍋に鶏肉、酒、水、にんにくを入れ、中火と弱火の間で煮ていく。
5分ほどでアクが出てくるのでアクを取り除く

③冬瓜と調味料を入れて完成

下茹でした冬瓜と調味料を全て加え、味見をして薄かったら塩を足す
仕上げにブラックペッパーをふって完成!

オクラとモロヘイヤのネバネバおかか和え

《材料》

- ・オクラ 4〜6本ほど
- ・モロヘイヤ 1袋
- ・みょうが あれば1〜2本
- ・かつお節 5gほど
- ・出汁 大さじ1
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・てんさい糖 小さじ1/2



①野菜の下ごしらえをする

- ・オクラはガクを取って板ずりをし、沸騰したお湯で2分程湯がく。冷水に取って冷やす。
- ・モロヘイヤは茎から葉を取り、塩を入れたお湯で30秒茹で、冷水にとって冷やす。

②混ぜ合わせる

オクラは輪切り、もしくは乱切りにし、モロヘイヤは細かく刻む。みょうがは輪切りにスライスする。
全ての材料をボウルに入れ、かつお節と調味料も加えて混ぜ合わせたら完成!