季節のお出汁ごはんレッスン
～長月～

お出汁教室TORICO

和出汁でササっと!麻婆茄子

≪材料≫
・ナス　　　　3～4本
・豚ひき肉　　1/2パック(100gくらい)

・酒　　　　　大さじ2
・甜麺醤　　　大さじ1
・豆板醤　　　小さじ1～
・すりおろしにんにく・しょうが　1カケずつ
・塩コショウ　少々

・二番出汁　　200m
・きび砂糖　　大さじ1/2
・濃口醤油　　大さじ1/2

・出汁溶き片栗粉(出汁大さじ2・片栗粉大さじ1弱)

①ナスを食べやすい長さの細切りにし、多めの油(分量外)をひいて中火で炒め、皿にとっておく。
②同じフライパンで余分な油をふき取り、豚ひき肉を中火で炒める。
　全体に火が通ってぽろぽろになったら塩コショウをふって下味をつける。
③ひき肉に味をつける。
　まず酒を加えてから、甜麺醤・豆板醤・にんにく・しょうがを加えてしっかり混ぜ合わせる。
④出汁を加え煮立ったら醤油・砂糖を加えて味見をする。(濃くしたかったら甜麺醤を足す)
　炒めたナスも加えてひと煮立ちさせたら、出汁溶き片栗粉を加えとろみをつけて完成!

シャキシャキ!れんこん南蛮

≪材料≫
・れんこん　　1～2本(大きければ1本)
・輪切り唐辛子(あればでOK)

・片栗粉
・二番出汁　　150ml
・きび砂糖　　大さじ1
・本みりん　　大さじ1
・濃口醤油　　大さじ1半
・穀物酢　　　大さじ1

・二番出汁　　150ml
・きび砂糖　　大さじ1
・本みりん　　大さじ1
・濃口醤油　　大さじ1半
・穀物酢　　　大さじ1
・出汁溶き片栗粉

①れんこんは1cm弱の輪切りにし、酢水に5分ほどさらしておく。
②れんこんはざるにあけるか布巾でふいて水気をきり、片栗粉をまんべんなくまぶす。
③れんこんを焼く。
　フライパンに多めの油をひき、片面3分ずつくらいで両面カリッとなるまで焼く。
④余分な油をふき取り、あんかけを作っていく。(可能なられんこんは皿に一度よけたほうがいい)
　出汁を入れ煮立ったら調味料を加え味見をする。(薄かったら砂糖と醤油を足す)
　お好みで輪切り唐辛子も加え、出汁溶き片栗粉で餡を作ったられんこんと絡めて完成!

出汁で炊く、じゃこひじきごはん

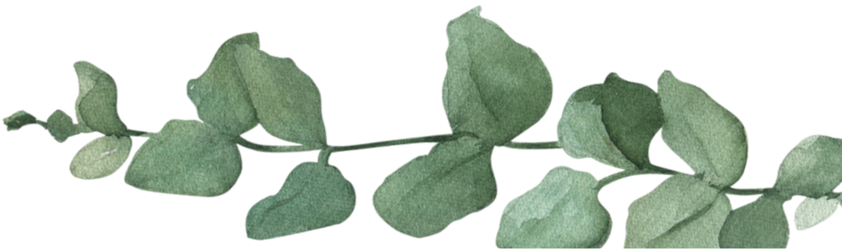
≪材料≫
・米　　　　　2合分
・乾燥ひじき　大さじ1
・ちりめんじゃこ　一掴み程度
・たたき梅（しょっぱい梅）　　1～2個

・出汁　　　350ml
・酒　　　　大さじ1
・本みりん　大さじ1
・淡口醤油　大さじ2

①米は洗って30分以上は浸水させておく。ひじきは水に浸けて戻しておく。
②土鍋または炊飯器に水気をきった米、出汁、調味料を加えて混ぜ合わせる。
③戻したひじきは軽く洗って水気をきってから②の土鍋に加える。（米の上に乗せる）
④炊飯し、炊き上がったらじゃこと梅を混ぜ合わせて完成！

舞茸と落とし卵のお吸い物

≪材料≫
・出汁　　300～400ml
・舞茸　　1/2袋
・卵　　　2個（1人1個）

・本みりん　　小さじ1
・淡口醤油　　小さじ2
・塩　　　　　小さじ1/3～

①鍋に出汁を入れ、中火で煮立たせる。
　煮立ったら舞茸をほぐして加え、蓋をして3分ほど火を通していく。
②調味料を全て加え、味見をする。（薄かったら塩を足す）
③卵を加え、フタをして弱火で3分ほど煮たら完成！
　お好みですだちの皮をふっても香り高くて美味しくなります！