

# 季節のお出汁ごはんレッスン

## ～霜月～



TORICO

京都のお出汁教室

# 牛肉とごぼうの柳川鍋風

## 【材料】

- |      |        |       |       |
|------|--------|-------|-------|
| ・牛肉  | 200gほど | ・出汁   | 200ml |
| ・ごぼう | 1本     | ・本みりん | 大さじ1  |
| ・三つ葉 | 3~4本   | ・濃口醤油 | 小さじ1  |
| ・たまご | 3個     |       |       |



## 《肉の下味》

- ・濃口醤油 大さじ1
- ・てんさい糖 小さじ1 (これはお好みで!)

## 【作り方】

- ①ごぼうはささがきにし、水にサッとさらしておく。(酸化してピンク色になってしまうので)
- ②蒸すor炒める  
蒸す場合は鍋に酒50mlとごぼう、牛肉をいれ、蓋をして牛肉に火が通るまで弱火で蒸していく。  
炒める場合はフライパンに油をひき、牛肉を先に炒め、あとからごぼうをいれて炒める。  
炒まったら濃口醤油を加え、下味をつけておく。(砂糖小さじ1も入れるといい!)
- ③出汁・みりん・醤油を加えてひと煮立ちさせ、溶き卵をくわえてとじていく。
- ④最後に三つ葉を上に乗せて完成。(お好みで山椒や一味も!)

《炒めたほうがより美味しく、蒸すとヘルシーに仕上がります!》

# 百合根まんじゅう

## 【材料】

- |            |         |           |       |
|------------|---------|-----------|-------|
| ・百合根       | 2個      | 《出汁あん》    |       |
| ・エビ        | 2~3匹    | ・出汁       | 150ml |
| (タコとかでも!)  |         | ・本みりん     | 小さじ2  |
| ・すりおろししょうが | ひとかけ    | ・淡口醤油     | 小さじ1半 |
| ・絹さや       | お好みで彩りに | ・出汁溶き葛粉   |       |
|            |         | (出汁大さじ1・  |       |
|            |         | くず粉小さじ2強) |       |
| ・てんさい糖     | 小さじ1/2  | ・揚げ油      |       |
| ・片栗粉       | 小さじ2    |           |       |



## 【作り方】

- ①百合根をほぐしてよく洗い、傷がついていたら包丁で取り去る。
- ②百合根を5分ほど蒸す。(沸騰したお湯で3分湯がいてもOK)
- ③百合根をフォークでつぶし、てんさい糖と片栗粉を混ぜ合わせ、2~3等分にわける。  
熱いようなら少し冷ましておく。  
サッと湯がいたエビを百合根で包み、まんじゅうの形にする。  
(わたしはボイルたこと干しいたけ含め煮を入れました!)
- ④百合根まんじゅうに小麦粉を薄くまぶし、180℃の油で表面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑤そのあと蒸し器で8分ほど蒸らすとさらにふかふかに仕上がる。  
(蒸し器なければ鍋とお皿でも蒸せる、もしくは揚げるだけ・蒸すだけでもOK)
- ⑥出汁あんを作る。なべに出汁・みりん・醤油を入れて味見をし、  
出汁溶き葛粉を加えてとろみをつける。
- ⑦うつわに百合根まんじゅうを盛り、出汁あんをかけてしょうがや絹さやを添えて完成。

《一番美味しいのは揚げて蒸す!でも手間だったら揚げるだけ・蒸すだけでもいいです!》

## かぼちゃの煮物

### 【材料】

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・出汁 150ml
- ・本みりん 大さじ2
- ・てんさい糖 小さじ1 (お好みで!)
- ・濃口醤油 大さじ1



### 【作り方】

- ①かぼちゃは食べやすい大きさに切りそろえる。  
(火の入りが変わっちゃうので大きさ均等に!)
- ②かぼちゃの皮をまだらに剥き、面取りをする。
- ③鍋に出汁とかぼちゃを入れ、蓋をして中火で煮立たせる。  
煮立ったら弱火に落とし8分ほど、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。  
(まだ水分飛ばしたくないのでフタをする)
- ④調味料を加える。  
最初にみりと砂糖(甘味)を加え、全体にまわしたら醤油(塩味)を加える。
- ⑤フタはせず、水分が飛ぶまで煮て完成。

◀まずは出汁で煮て出汁の味を染み込ませてから調味料を加えると美味しい味になる♪▶

## ほうれん草と菊花のお浸し

### 【材料】

- ・ほうれん草 一袋ほど
- ・菊花 3つ程 (お好みで!)
- ・出汁 150ml
- ・淡口醤油 大さじ1半
- ・みりん 大さじ1



### 【作り方】

- ①ほうれん草はボウルにためた水に浸けてしっかり根元の土を洗い出しておく。
- ②◀菊花を茹でる▶  
菊花の花びらを手で摘んでパラパラにし、酢大さじ1弱を入れたお湯で20秒ほど湯がく。  
水にさらしてしっかり絞っておく。(これ冷凍もできます!)
- ③◀お浸し用の地を作る▶  
鍋に出汁・みりん・醤油を加えてひと煮立ちさせたら火を止め粗熱を取る。  
(火にかけるのはみりんのアルコールを飛ばすため、煮切りみりんがあれば合わせるだけでOK)
- ④◀ほうれん草をゆがく▶  
沸騰したお湯に塩を小さじ1ほど入れ、ほうれん草の根元から湯がいていく。  
(根元が柔らかくなっていったら葉もつけていき、葉をつけたら30秒ほど)  
湯がいたほうれん草は氷水に取り、しっかり冷やして色止めする。
- ⑤バットにほうれん草と菊花を並べ、お浸しの地を注ぐ。浸して味がなじんだら完成。

◀ほうれん草は煮るとぶよぶよになるので、煮びたしではなくお浸しで♪▶