

季節のお出汁ごはんレッスン
～霜月～



お出汁教室TORICO

作ってみよう! 出汁ちまき

《材料》

- ・もち米 2合分
- ・干し椎茸 2~3個
- ・豚ロースブロック
または焼豚 150gほど
- ・にんじん 1/2本

【ちまき用出汁】

- ・酒 大さじ2
- ・淡口醤油 大さじ2半
- ・本みりん 大さじ1
- ・てんさい糖 小さじ2
- ・干し椎茸出汁
- ・昆布と鰹の合わせ出汁

干し椎茸出汁・調味料と合わせて340mlになるように



① 下準備

- ・干し椎茸の出汁を取っておく。
- ・もち米は水が透明になるまで優しく洗い、浸水させておく。
(本来は一晚浸けたほうが良いが、今回は出汁を吸わせたいので1時間くらいでもOK)
浸水させたあとはざるにあけ、もち米の表面を乾かしておく
- ・材料も切っておく(にんじん・干し椎茸・豚肉全てさいの目切りに)
- ・ちまき用出汁を全て合わせておく

② 深めのフライパンにごま油をひき、中火で豚肉・にんじん・干し椎茸を炒める。

炒めたあとは塩も振り、下味をつけておく。

③ ②の鍋にもち米を全て加え、ごま油を少しだけ足して中火のまま2~3分ほど米も炒める。

④ ちまき用出汁を全て加え、弱火で10分ほど、水分がなくなりもったりするまで煮る。

⑤ もったり固まってきたら火を止め、触れるくらいに冷ます。

⑥ クッキングシートを三角にたたみ、冷めたもち米をつめる。

⑦ 蒸し器で30分蒸したら完成!

鱻の味噌漬け

《材料》

- ・白味噌 大さじ3
- ・本みりん 大さじ2
- ・酒 小さじ1程度

- ・鱻 2切



① 鱻は骨抜きをし、多めに塩をふって5分ほど置いて水分をしっかり拭き取っておく。

② 調味料を全て混ぜ合わせ、味噌漬けの素を作っておく。

③ 鱻に白味噌をまんべんなく塗り、ラップで包んで冷蔵庫で一晩寝かせておく。

(一晚たっても焼かない場合は、一晚置いたあと冷凍庫へ)

④ 味噌は焦げやすいためキレイに拭い、グリルで両面焼いたら完成!

(うちのグリルは片面5分、返して4分でした!)

TORICOオリジナル大根もち

《材料》

- ・大根 2/3本
- ・中華風ナッツキャラメル 軽くひとつかみ
- ・片栗粉 大きじ2〜

【あんかけ】

- ・出汁 100ml
- ・淡口醤油 大きじ1弱
- ・本みりん 大きじ1弱
- ・出汁溶き片栗粉（出汁大きじ1・片栗粉小さじ2）



①大根を全ておろしにする。

ナッツは包丁で細かく砕いておく。

②キッチンペーパーもしくは出汁漉しシートで大根おろしを絞る。(おろしがもちっとなるくらい)

③おろしをボウルに入れ、片栗粉とナッツを混ぜ合わせたら、6等分にして薄く丸く形を整える。

④フライパンに油(こめ油やごま油)をひき、③の大根もちを両面焼いていく。

⑤両面しっかり焼けたらあんかけ用の出汁と調味料を加え煮立たせる。

最後に出汁溶き片栗粉でとろみをつけたら完成!

(出汁溶き片栗粉は少しずつゆっくり入れること)

中華風ナッツキャラメル

《材料》

- ・ナッツ(ミックスでもなんでも) 80~100g
- ・水 100ml
- ・てんさい糖 大きじ2半
- ・濃口醤油 大きじ1
- ・紹興酒やブランデー(あれば) 小さじ1程度)
- ・白いりごま



①鍋にm水・砂糖・醤油を加え、強火でとろみがつくまで煮立たせる

(急いでいる場合は水50mlでもOK。ただ、すぐとろみがつくので焦りやすいです!)

②とろみがついてきたら中火にし、お好みで紹興酒やブランデーで香りをつける。

③ゆるいキャラメル状になったらナッツと白いりごまを加え絡め、余分な水分が飛んだら完成!