

季節の
お出汁ごはんレッスン
— 睦月 —



豚バラ大根の出汁炒め

《材料》

- ・豚バラ肉 100g~150g
- ・大根 3cm幅の輪切り
- ・ネギ お好みで1/3本

- ・酒 大さじ2半
- ・出汁 150ml
- ・てんさい糖 小さじ2
- ・淡口醤油 大さじ2



①食材を切る。

大根は皮をむいて5mm幅くらいの銀杏切り、豚バラ肉は一口幅、ネギは輪切りにしておく。

②フライパンに油を少量ひき、豚バラ肉を炒める。

(もしくっつかないフライパンなら油なしで豚バラ肉を炒めてもよい)

豚バラ肉に火が通り、肉から油が出てきたらキッチンペーパーで拭き取る。

油をある程度ふいたら豚バラ肉に塩コショウを少しふってから一度皿に移す。

③キレイな油をひきなまし、中火で大根を炒める。

大根がある程度透明になって火が通ったらネギも加えて炒め、豚バラ肉も戻す。

④中火のまま酒を加えて全体になじませたら出汁も加え、煮立ったら砂糖も加える。

砂糖を加えたら食材に甘味を染みさせるため、3分ほど煮る。

⑤最後に醤油を加え、汁気が飛ぶまで煮たら完成!

玉ねぎの肉詰め出汁煮込み

《材料》

- ・玉ねぎ 小サイズなら3個~4個

【肉だね】

- ・鶏ひき肉 100gほど
- ・片栗粉 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・塩コショウ 少々

- ・出汁 400ml~500ml
- ・てんさい糖 小さじ2
- ・淡口醤油 大さじ1



①玉ねぎの皮をむき、頭のほうの真ん中をスプーンで2cmほどくり抜く。

②肉だねの材料とくり抜いた玉ねぎも刻んで混ぜ合わせ、玉ねぎに詰める。

③鍋に出汁と肉詰め玉ねぎを入れ、蓋をして中火で沸かしたら弱火に落とし15分ほど煮る。

④出汁だけで煮た後、調味料を加え、10分煮たら完成!

味が少し薄いと感したら塩ひとつまみとコショウを足してみてください。

鶏団子とほうれん草のスープ

《材料》

【鶏団子】

・鶏ひき肉	200g	・ほうれん草	3株ほど
・卵	1個	・出汁	400～450ml
・白ネギ	3cm程度	・淡口醤油	小さじ2
・長芋	1cm程の輪切り	・本みりん	小さじ2
・酒	大さじ1	・塩コショウ	少々
・塩	少々		



- ①卵を卵黄と卵白に分け、卵白を泡立ててメレンゲを作っておく。
ネギはみじん切りにしておき、長芋はすっておく。
ほうれん草はどのタイミングでもいいので茹でておく。(2分ほど茹でて氷水で冷やし、絞る)
- ②鶏ひき肉に酒を合わせ練る。
もしあればすり鉢、なければ手でしっかり弾力が出るまで練る(5分程)。
- ③練ったひき肉に卵黄、メレンゲ、すった長芋、ネギ、塩少々を加え混ぜ合わせる。
- ④鍋に湯を沸かし、スプーンで団子状にした鶏ひき肉を3分ほど茹でて鶏団子は完成!
- ⑤鍋に出汁と鶏団子を入れ中火で一度煮立たせたら、
弱火に落としてほうれん草と調味料を加えて完成!

椎茸の肉詰めあんかけ

《材料》

・鶏ひき肉や鶏団子の肉だね	100gほど
・椎茸	6～8個
・ネギ	3cmほど
・出汁	50ml
・てんさい糖(もしくはみりん)	小さじ1/2
・濃口醤油	小さじ1/2



- ①椎茸は傘のほうに十字の切り込みを入れ、軸は取って刻んでおく。
- ②鶏団子の肉だねもしくは鶏ひき肉にみじん切りしたネギと刻んだ軸を混ぜる。
もし鶏ひき肉単体なら【玉ねぎの肉詰め】のレシピで片栗粉等を混ぜ合わせる。
- ③椎茸の裏側に片栗粉を軽くまぶし、肉だねをしっかりと詰める。
- ④フライパンに油をひき、中火で椎茸側を3分ほど焼き目がつくまで焼いていく。
- ⑤椎茸が焼けたらひっくり返し、蓋をして弱火で鶏ひき肉を5分ほど焼いていく。
- ⑥鶏ひき肉が中まで火が通っていたら、出汁、砂糖、醤油を加え絡める。
- ⑦お好みで出汁溶き片栗粉(出汁小さじ2・片栗粉小さじ1/2)でとろみをつけて完成!