

季節の
お出汁ごはんレッスン

— 如月 —



芽キャベツと豚肉の回鍋肉風



《材料》

- ・豚肉 150g
- ・芽キャベツ 4個ほど

【合わせ調味料】

- ・酒 大さじ1
- ・出汁 大さじ2
- ・きび砂糖 小さじ2
- ・淡口醤油 大さじ1/2
- ・豆板醤 小さじ1～
- ・本みりん 大さじ1/2
- ・甜麵醬 小さじ2

①芽キャベツを蒸す

芽キャベツを4等分にし、蒸籠もしくは蒸し器で10分蒸す。

その間に豚肉は食べやすい大きさに切り、合わせ調味料も全て合わせておく。

②フライパンに油をひき、中火で豚肉を両面焼き目がつくまで炒めていく。

焼き目がつくまで炒めたら油をふき取り、芽キャベツを2～3分サッと炒める。

③合わせ調味料を加え、強火と中火の間くらいでサッと炒めて水分が飛んだら完成！

芽キャベツの煮びたし

《材料》

- ・芽キャベツ 3～4個ほど
- ・お揚げ 1枚(手のひらサイズ程)

- ・出汁 150ml～200ml
- ・淡口醤油 大さじ1/2
- ・本みりん 大さじ1/2

- ・こめ油 少々



①芽キャベツは4等分に切り、お揚げは熱湯で2～3分湯がいて油抜きしておく。

②鍋に油を少量引き、中火で芽キャベツの表面を軽く炒める。(すぐ焼き目つきます)

③焼き目がついたら出汁を加え、フタをして弱火で10分ほど煮る。

④芽キャベツが柔らかくなったら、正方形に切ったお揚げと調味料を加えて完成！

蕪のふろふき

《材料》

- ・蕪 2～3個
- ・米のとぎ汁(下茹で用)
- ・昆布出汁 200～300ml

【ふろふき味噌】

- ・白味噌 大さじ2
- ・昆布出汁 大さじ1半～
- ・きび砂糖 小さじ1～



①蕪の皮をむく。

里芋と同じように、十字に剥いてから残りの皮を剥いて六角形か八角形に剥く。

②下茹でする。

蕪がかぶる程度の米のとぎ汁で下茹でする。(中火で煮立たせ、弱火で10分ほど)

③昆布出汁で茹でる。

下茹でした蕪は一度流水でぬかを洗い、鍋に蕪と昆布出汁を注ぐ。

中火で煮立たせてから、弱火に落としこちらも10分程度煮て出汁を染み込ませる。

④白味噌を乗せて完成。

ふろふき味噌は全ての調味料を合わせて作り、皿に蕪とふろふき味噌を乗せて完成!

蕪の葉と桜エビのごはん

《材料》

- ・米 2合分
- ・蕪の葉 3個分ほど
- ・桜エビ
- ・出汁 350ml
(蕪のふろふきで余った昆布出汁を使ってOK)
- ・酒 大さじ1
- ・本みりん 大さじ1
- ・淡口醤油 大さじ2



①米は洗って浸水させておく。蕪の葉は細かく刻んでおく。

②土鍋または炊飯器に、浸水させた米・出汁・調味料を加え混ぜ合わせる。

その上に桜エビと蕪の葉を乗せ、炊飯する。

③炊き上がったたら混ぜ合わせて完成!(土鍋の場合はもう一度フタをして5分蒸らしてください)