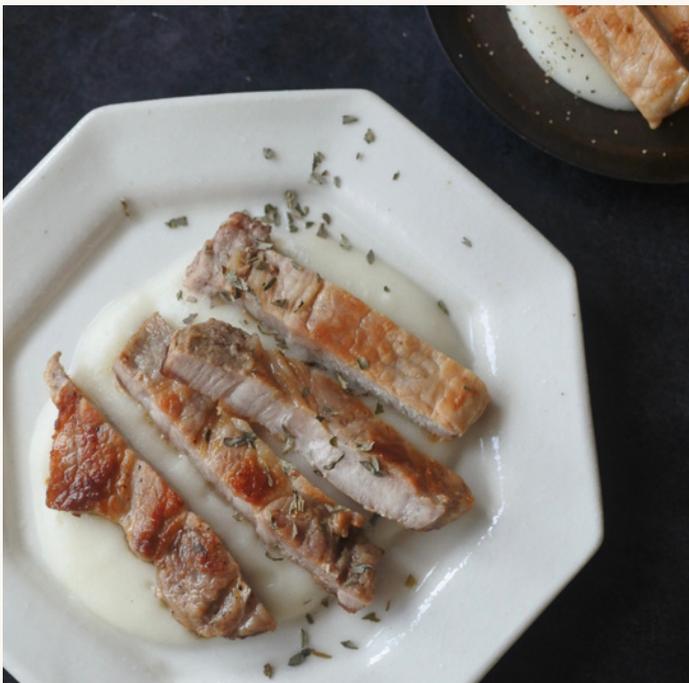




季節の
お出汁ごはんレッスン

— 弥生 —



じゃがいもピューレとポークグリル

《材料》

・豚肉(とんかつ用) 2枚

【じゃがいもピューレ】

・じゃがいも 200g(じゃがいも2個程)
・出汁 100ml~
・塩 小さじ1/3



①じゃがいもピューレを作る。

じゃがいもは皮を剥き、火が入りやすいよう適当な大きさに切って蒸すか、茹でる。

じゃがいもが柔らかくなったらフードプロセッサーまたはミキサーで出汁・塩とともに攪拌する。

(もしペーストが固すぎたら出汁を加えてぽってりしたピューレに仕上げる)

②豚肉を焼く。

豚肉に塩・こしょうをふる。(私は酒大さじ2程度もなじませます)

フライパンに油を小さじ1程度ひき、中火で豚肉の片面を焼き目がつくまで焼く。

ひっくり返したらホイルをかぶせ、弱火でじっくり中まで火を通す。

オーブを使う場合は、余熱なし200℃で30分ほど焼く。

③皿にじゃがいもピューレと切った豚肉を乗せたら完成!

新じゃがとそら豆のおかかバター醤油炒め

《材料》

・新じゃがいも 2個ほど
・そら豆 5~6さや
・にんにく 2~3個

【簡単おかか醤油】合わせておく

・濃口醤油 大さじ1
・糸かつお 大さじ1程度
・本みりん 小さじ1

・有塩バター 10g



①じゃがいもとにんにくを蒸す。

蒸籠または蒸し器に皮を剥いたにんにくと一口大に切ったじゃがいもを入れ、10分程蒸す。

②そら豆を下茹でする。

そら豆はさやから取り出し皮に切り込みを入れ、重曹と塩を入れたお湯で3分茹でる。

ざるに取り出し、皮から取り出しておく。

③サッと炒める。

フライパンにバターを溶かし、じゃがいも・にんにく・そら豆をサッと炒める。

最後におかか醤油を加えて全体にまわしたら完成!

新じゃが真蒸のお吸い物



《材料》

【新じゃが真蒸】

- ・新じゃがいも 300g(大1個、小2個ほど)
- ・塩 ひとつまみ
- ・きび砂糖 ひとつまみ
- ・こしょう お好みで
- ・片栗粉 大さじ半～大さじ1

【吸い物用出汁】

- ・出汁 350～400ml
- ・塩 ふたつまみ程度～
- ・淡口醤油 小さじ1/2程度

①新じゃがを蒸す。

新じゃがは皮をむき、蒸籠で10分蒸すか鍋で茹でて柔らかくなるまで煮る。(蒸すがおすすめ)

②お吸い物用の出汁を用意しておく。

鍋に出汁を入れ軽く沸かし、塩を加えて美味しくなったら香りづけに淡口醤油を足す。

③つぶして調味料を加える。

柔らかくなった新じゃがをマッシャー等でつぶし、調味料を全て加えてもちっとさせる。

④包む。

肉みそやボイルしたエビなどを新じゃが真蒸で丸く包む。

(私はきんぴらごぼうなど加えました!)

⑤油で表面を揚げる。

170～180℃に熱した油で、新じゃが真蒸の表面がきつね色になるまで揚げる。

(中まで火を通す必要がないので表面がカリッとなればOK!)

⑤うつわに真蒸を盛り付け、②の出汁をかけたら完成!

わかめたっぷりごはん



《材料》

- ・生食用わかめ(茹でたもの) 60～70g
- ・米 2合分

- ・煮干し出汁 360ml
- ・濃口醤油 少々
- ・塩
- ・いりごま

①米を煮干し出汁で炊く。

洗って浸水した米と煮干し出汁を土鍋または炊飯器に入れ、普段通りに炊く。

②わかめを刻む。

わかめを細かく刻み、濃口醤油を少しだけ和えておく。

③わかめを混ぜる。

炊きあがったごはんにわかめといりごまを混ぜ、5分程蒸らしたら完成!