

季節の
お出汁ごはんレッスン

— 臯月 —



サーモンとアスパラのホイル蒸し

《材料》

- ・サーモン(骨抜き) 2切
- ・アスパラガス 4~5本
- ・新玉ねぎ 1/2個

【味噌出汁ソース】

- ・酒 大さじ2
- ・塩 少々
- ・バター 5g
- ・出汁 大さじ1
- ・味噌 大さじ1/2
- ・きび砂糖 小さじ1

①材料を切る。

アスパラはピーラーで皮を剥き(根本から2/3くらい)、斜めに切り揃えていく。
新玉ねぎは細切りにする。

②ホイルで包む。

ホイルを長めに用意し、新玉ねぎを敷いたらサーモンを乗せ、酒・塩少々をかける。
まわりにアスパラも乗せたらサーモンの上にバターを乗せてホイルを閉じる。

③フライパンで蒸す。

フライパンに水1cm幅くらいを注ぎ、包んだホイルも置いてまずは強火で沸騰させる。
沸騰したら弱火に落とし、ふたをして15分蒸したら完成!

甘唐辛子のじゃこ煮

《材料》

- ・甘唐辛子 5~6本ほど
- ・じゃこ 20gほど

- ・出汁 250ml
- ・きび砂糖 小さじ1
- ・淡口醤油 小さじ1

- ・こめ油またはごま油



①材料を切る。

甘唐辛子は縦半分に切り、種とへたを取ってから一口大に切る。

②炒めて煮る。

鍋に油を軽くひき、弱火~中火で甘唐辛子を1~2分サツと炒める。

(軽く焼き目がついてもOK)

軽く炒めたら出汁・じゃこ・砂糖を加え、中火で2~3分煮たら淡口醤油も加えて味見。

③煮飛ばして完成。

弱火に落とし、甘唐辛子がぐたっとなるまで10分ほど煮たら完成!

茄子とみょうがの揚げ浸し



《材料》

- ・茄子 3本
- ・みょうが 3本
- ・出汁 300ml
- ・きび砂糖 小さじ1~
- ・本みりん 大さじ1/2
- ・濃口醤油 大さじ1~
- ・塩 ひとつまみ

①出汁の地を作る。

鍋に出汁と調味料全てを加え、浸ける地を作っておく。(気持ち味濃いめで!)

②材料を切る。

茄子は縦4等分に切り、一口大に切っていく。

みょうがは斜めに薄切りにしておく。

②茄子を揚げる。

深めのフライパンに多めに油をひき、中火で茄子の皮目から揚げ焼きしていく。

茄子全体に火が入り、茄子の白いほうに焼き目がついたら、出汁の地に浸けていく。

(油が気になる場合は一度バットやキッチンペーパーの上に置く)

③漬け込む。

出汁の地に茄子を全て加えたらみょうがも上から散らし、粗熱取れるまで置いたら完成!

新玉ねぎのすり流し



《材料》

- ・新玉ねぎ 1/2個
- ・出汁 200ml
- ・塩 ひとつまみ~
- ・こめ油

①材料を切る。

新玉ねぎは火が通りやすいよう薄切りにする。

②炒めて蒸す。

鍋またはフライパンに油を少しひき、弱火で新玉ねぎがくたつとなるまでよく炒める。

(10分くらい、結構長めに根気よく炒める)

透明になってくたつとなるまで炒めたら、出汁50mlを加え、フタをして弱火で10分ほど煮る。

③攪拌する。

ブレンダー等で新玉ねぎと出汁を攪拌し、鍋に戻して残りの出汁150mlを加えて火にかける。

弱火で軽く温めつつ塩を加えて味を整えたら完成!