

季節の  
お出汁ごはんレッスン

— 卯月 —



## こごみの下ごしらえ(お浸しまで)

### 《材料》

- ・こごみ 10本ほど
- ・塩 ひとつまみ強
- ・重曹 ひとつまみ強
  
- ・出汁 250ml~300ml
- ・淡口醤油 大さじ1
- ・本みりん 大さじ1



### ①出汁の地をつくる

鍋で出汁を沸かし、みりんと淡口醤油を加えて浸け地を作る。  
タッパーに移して冷ましておく。

### ②こごみを湯がく

こごみはまずしっかり洗う。

鍋に湯を沸かし塩と重曹を加えたら、こごみを加え30秒~1分ほど湯がく。

### ③地に浸ける

湯がいたこごみを出汁の地に浸けて完成。

## わらびの下ごしらえ

### 《材料》

- ・わらび
  
- ・重曹 小さじ1/2ほど



### ①根元を切る

根元から2~3cmは固くて食べられないので落とす。

### ②重曹で湯がく

鍋に湯を沸かし重曹を加える。わらびも加えたらすぐに火を止める。

これで一晩置いておく。(タッパーやバットに移して冷蔵庫へ)

### ③気になる方は重曹を抜くために、真水に10~15分浸けてさらして完成。

# 白身魚のカレームニエル

## 《材料》

・真たらや鰈など 2切

・小麦粉 大さじ2

・カレー粉 小さじ1/2

・オリーブオイル

・バター 5g~10g

・塩

・こしょう

・酒



- ①白身魚は臭みが強いので酒大さじ1~2をかけて10分ほど置いておく。(一晩でもOK)
- ②白身魚の水気を拭き取り塩をふったら、小麦粉とカレー粉を合わせた粉をまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、弱火~中火で粉をつけた魚を両面焼いていく。
- ④両面ともに中までしっかり火が通ったらバターを加え、火を少し強くして1分ほど焼いたら完成!  
(バターは焦げやすいので最後に加え、表面にまとわすイメージです)

# 筍の木の芽あえ

## 《材料》

・筍 1/2本ほど

・木の芽 8枚ほど

・ほうれん草 3房

・出汁 150ml~

## 【A】

・白味噌 大さじ2

・てんさい糖 小さじ1

・本みりん 小さじ1



- ①あく抜きした筍を、ひたひたの出汁で10分ほど煮てから、さいの目切りにする。
- ②【青寄せを作る】  
ほうれん草の葉をちぎり、水150mlと一緒にミキサーに入れ攪拌する。  
鍋にお湯を沸かし、沸騰したら攪拌したほうれん草ジュースを加え、2分ほど湯がく。  
湯がいたほうれん草ジュースをキッチンペーパーで漉し、残ったほうれん草を和え物に使う。
- ③木の芽は、すり鉢があればすり、なければ包丁で細かく刻む
- ④ボウルに【A】を加え混ぜ合わせたあと、木の芽とほうれん草を加え、青寄せ完成。  
あとは筍に絡めたら完成!