

# 季節の お出汁ごはんレッスン

— 水無月 —



# サバの黄金煮



## 《材料》

- ・サバ 2~3切
- ・白ネギ 1本
- ・片栗粉
- ・酒 大さじ2
- ・生姜 1カケ
- ・出汁 150ml
- ・酒 大さじ1
- ・てんさい糖 大さじ1/2
- ・本みりん 大さじ1/2
- ・淡口醤油 大さじ1
- ・お好みで穀物酢 大さじ1弱

### ①サバの下ごしらえ

サバは骨があれば骨抜きで取り除くか、骨のある部分ごと包丁で削ぐ。

サバを一口大に切り、ビニール袋に入れ、酒と生姜のすりおろしを加え数時間〜一晩置く。

### ②サバを揚げる

キッチンペーパーでサバの水気を拭き取り、片栗粉をしっかりとまぶす。

フライパンに油をひき、中火くらいでサバを両面しっかり焼いていく。

ネギも3cm幅に切り、切り込みも入れて、同じフライパンで両面焼いていく。

### ③出汁で煮る

サバとネギがしっかりキツネ色になったら出汁を加え、中火でまずは煮立たせる。

煮立ったら酒・砂糖・みりんを加え3分ほど煮て、醤油を加えて中火のまま5分ほど煮る。

サバについている片栗粉でとろみがつくので、とろっとしたら完成！

(お好みで最後火を止める前に穀物酢を加えてください)

## 即席サバの骨出汁お味噌汁



## 《材料》

- ・サバの骨
  - ・しょうがスライス 3枚
  - ・水 500mlほど
  - ・味噌 大さじ2~
- (赤味噌にしてもOK)

### ①サバの骨と水、しょうがスライスを鍋に入れ、強火で沸かしアクを取り除く。

アクを取ったら弱火に落として10分ほど煮る。

### 2いったんサバ骨と生姜が取り出す。(漉しても良い)

サバ骨について身をほぐして鍋に戻し、お好みの具材も加えて中火で煮立たせる。

### ③煮立ったら味噌を溶き加えて完成!

## 枝豆腐

### 《材料》

- |        |                           |           |
|--------|---------------------------|-----------|
| ・枝豆    | 200~300g<br>(豆だけだと100gほど) | 【簡単めんつゆ】  |
| ・葛粉    | 30g                       | ・出汁 100ml |
| ・昆布出汁  | 350ml                     | ・醤油 小さじ2  |
| ・塩     | 少々                        | ・みりん 小さじ2 |
| ・白ねりごま | 小さじ1                      |           |



### ①枝豆を茹でる

大きめの鍋に湯をわかし、塩もみした枝豆を5~6分ほど茹でる。

②茹でた枝豆のふさから豆を取り出し、昆布出汁50mlと合わせてミキサーで攪拌しておく。

③別のボウルに昆布出汁200ml、葛粉、練りごま、塩少々を加え、ざるで数回漉して混ぜ合わせる。

④鍋に③だけを流し入れ、中火で5分ほど練り混ぜる。

⑤5分ほど練ったら②の枝豆ペーストを加え、しっかり練り混ぜる。

⑥混ぜ合わさったら火を止め、容器に流し入れる。

⑦粗熱を取った後、表面にラップをして冷蔵庫で3時間ほど冷やして完成。

お好みで上から簡単めんつゆをかかけても美味しい。

## 翡翠なす

### 《材料》

- |       |          |
|-------|----------|
| ・なす   | 3~4本     |
| ・重曹   | 小さじ1/3ほど |
| ・出汁   | 400ml    |
| ・水    | 100ml    |
| ・本みりん | 大さじ1/2   |
| ・淡口醤油 | 小さじ1     |
| ・塩    | 小さじ1/3   |



### ①なすの皮をむく

なすは頭を落としてから、ピーラーでなるべく薄く皮を剥く。

(分厚く削ると緑色でなくなってしまうため)

②ボウルに重曹入りの水をはり、なすを10~30分ほど浸ける。

③鍋に出汁と水を注ぎ、軽く洗ったなすも加えて強火でしっかり沸かす。

そのまま10分ほど強火でわーっと煮続ける。

④出汁の量が半分くらいになったら調味料を加え、3~5分煮る。

⑤火を止め、タッパーに移して冷蔵庫でしっかり冷やしたら完成!