



季節の
お出汁ごはんレッスン
— 文月 —



みょうがと枝豆のさっぱり餃子

《材料》

・鶏ひき肉 150g～170g
・みょうが 1～2個
・枝豆 10～15房
・セロリ お好みで1/2本
・酒 大さじ1
・淡口醤油 大さじ1
・ごま油 大さじ1
・片栗粉 小さじ2

【味噌だれ】

・出汁 大さじ1
・穀物酢 大さじ1
・きび砂糖 小さじ2
・濃口醤油 大さじ1/2
・味噌 大さじ1/2

・餃子の皮 30枚



①肉だねを作る

鶏ひき肉に酒をなじませ5分ほど置いておく。

その間にみょうがとセロリを細かく刻み、枝豆も用意しておく。

全ての材料と調味料をひき肉に混ぜ、ひき肉に弾力が出るまでしっかり混ぜる。

②餃子の皮で包んでいく。

③沸騰したお湯で餃子を2分ほど茹で、氷水に落として冷やしていく。

④味噌だれの調味料を全て混ぜ合わせ、タレを作る。

⑤お皿に水気をきった茹で餃子とタレをかけて完成！

トマトの出汁コンポート

《材料》

・ミニトマト 7～8個

・出汁 200ml
・きび砂糖 大さじ1
・淡口醤油 小さじ1
・塩 小さじ1/3



①出汁の地を作る

鍋に出汁を入れて中火で煮立たせ、全ての調味料を加える。

できた出汁の地はタッパーに入れておく。

②ミニトマトを湯向きする

トマトのおしりのほう(ヘタの反対部分)に竹串で穴をあける。

沸騰したお湯にミニトマトを入れ、皮が剥けるまで茹で、冷水に落とす。

③出汁に浸ける

トマトの皮を剥いたら出汁の地に浸け、冷蔵庫でひと晩寝かせて完成！

出汁豆乳担々麺

《材料》

・豚ひき肉	150g
・生姜	ひとかけ
・にんにく	ひとかけ
・水	500ml
・味噌	大さじ1半
・練りごま	大さじ1半
・濃口醤油	大さじ1/2
・豆乳	100ml

【肉味噌】

・茹でた豚ひき肉	
・甜麺醤	大さじ2
・きび砂糖	小さじ1
・濃口醤油	大さじ1



①豚ひき出汁を作る

鍋に水、豚ひき肉、スライス生姜、つぶしたにんにくを入れ、中火で沸騰させる。
(ヘラで豚ひき肉をほぐしながら)

沸騰するとアクでまとまって出てくるので取り去り、ボウルとザルで漉す。

②鍋に豚ひき出汁を入れ、中火で煮立たせながら調味料も全て加えてスープ完成。

③肉味噌をつくる

漉した豚ひき肉をフライパンに入れ中火でまずは水分を飛ばす。

パラパラになったら調味料を全て加え、醤油の水分が飛んだら完成!

出汁春雨サラダ

《材料》

・乾燥春雨		・出汁	80ml
・きゅうり	1本	・きび砂糖	小さじ1
・ハムまたは焼豚	3~4枚	・濃口醤油	大さじ1/2
		・穀物酢	大さじ1/2~
		・ごま油	少々
		・塩	ひとつまみ



①春雨を戻す

乾燥春雨をお湯、または沸騰した鍋に入れて戻す。

②食材を切る

きゅうりとハムはそれぞれ3cm幅の細切りにする。

③春雨を出汁で煮る

戻した春雨は流水で洗い、包丁で短めに切ってから鍋に入れる。

出汁も加え、中火でふつふつと出汁がある程度飛ぶまで煮る。

④混ぜ合わせる

ボウルに③の出汁と春雨を入れ、調味料と食材全てを混ぜ合わせる。

冷蔵庫で冷やしたら完成!