

季節の お出汁ごはんレッスン

～葉月～



お出汁教室TORICO

鰹とオレンジの出汁ジュレ

《材料》

- ・鰹の刺身
- ・オレンジ 1個
- ・紫蘇 2〜3枚

【出汁ジュレ】

- ・出汁 250ml
- ・淡口醤油 大さじ1半
- ・本みりん 大さじ1
- ・てんさい糖 小さじ1/2
- ・穀物酢 大さじ1
- ・粉ゼラチン 5g



①出汁ジュレを作る

鍋に出汁を入れ中火で煮立たせながら調味料を全て加え、最後に粉ゼラチンを入れる。しっかり混ぜ合わせたらバットや耐熱容器に移し、粗熱が取れるまで数分おいておく。湯気がなくなるくらい冷めたら冷蔵庫で冷やし固める。

②食材を準備する

刺身の鰹は一口サイズに切り、オレンジは皮をむいて果実の部分をキレイに取っていく。紫蘇は細かく刻んでおく。

③盛り付ける

うつわに鰹、オレンジ、紫蘇を盛り付け、フォークでほぐしたジュレを乗せて完成!

きゅうりの煮びたし

《材料》

- ・きゅうり 1本
- ・油揚げ 1枚(小サイズ)

- ・出汁 200ml
- ・淡口醤油 大さじ1半
- ・本みりん 大さじ1
- ・てんさい糖 小さじ1/2
- ・塩 ひとつまみ

①食材を準備する

きゅうりは塩磨きをしてから2〜3mm幅の輪切りにする。油揚げは沸騰したお湯で2分ほど茹でて油抜きをし、食べやすい細切りにしておく。

②きゅうりを出汁で煮る

鍋に出汁ときゅうりを入れ、中火で10分煮る。全ての調味料と油揚げも加え、中火のまま3分ほど煮たら火を止める。そのまま粗熱が取れるまで置いたら完成!冷やしても美味しい♪

ホタテと三つ葉のおこわ

《材料》		・ごま油	大さじ1
・ホタテ缶	1缶		
・三つ葉	1袋		
・もち米	2合分		
・出汁	ホタテ缶と合わせて300ml		
・酒	大さじ2		
・本みりん	大さじ1		
・醤油	大さじ2		



- ①もち米は白米と同じように洗い、2時間は浸水させておく。(一晩もOK)
- ②ホタテ缶と出汁を合わせて300mlになるようにしておく。
三つ葉は2cm幅に切っておく。
- ③フライパンにごま油を引き、水気をきったもち米を3分ほど中火で炒める。
もち米が半透明になったら三つ葉と出汁、調味料を全て加え、弱火で10分ほど煮る。
(盛り付け用に三つ葉は少しとっておく)
- ④火を止め、粗熱が取れるまで少しおいておく。(包まず蒸す場合は冷まさなくてOK)
- ⑤ちまき風にするならクッキングシートでもち米を包む、
蒸し器orせいろでもち米を20分ほど蒸したら完成!

ガスパチョ風スープ

《材料》		・昆布出汁	100ml
・トマト	1個	・練りごま	大さじ1
・にんにく	1/2個	・無調整豆乳	大さじ1
		・きび砂糖	小さじ1/2
		・塩	小さじ1/3
		・こしょう	適当

- ①トマトは8等分に切り、手でトマトの皮をむく。
- ②ミキサーまたはフードプロセッサーに全ての材料を入れ攪拌する。
(フードプロセッサーの場合は水分が多いと飛ぶ可能性があるので
昆布出汁は攪拌したあとに加えたほうがよい)
- ③うつわに盛り付けて完成!