

季節の
お出汁ごはんレッスン

～長月～



鶏手羽元と大根のさっぱり煮

《材料》		・酒	大さじ2
・鶏手羽元	4本	・出汁	200ml
・大根	6cm幅程度	・てんさい糖	大さじ1半
		・濃口醤油	大さじ2
		・穀物酢	大さじ1半



①大根を切る

大根は1cm弱程度の薄さで銀杏切りにする。

②鶏肉を煮る

鍋に鶏手羽元と酒を入れ中火にかけてふつふつしてきたら出汁も加え、軽く煮立たせていく。
煮立ったら大根も加える。

③調味料を加える

まず砂糖を加え2〜3分煮て味を染み込ませる。そのあとに濃口醤油と酢も加える。

④味が染み込むまで煮る

上にキッチンペーパーをかぶせ、弱火で10分ほど煮て、大根に味が染み込んでいたら完成！
(煮汁はあってOK)
火を止めて、そのまま余熱で味を落ち着かせつつ味を染み込ませる。

秋なすラタトゥイユ

《材料》		・トマト缶	1/2缶
・なす	1本	・干し椎茸出汁	大さじ3
・ズッキーニ	1/2本	・きび砂糖	大さじ1半
・えりんぎ	1本	・塩	小さじ1/3
・にんにく	1個	・ローリエ	1枚



※ズッキーニ1本にしてトマト缶1つ丸々使ってもいけます！

①食材を切る

なす・ズッキーニ・えりんぎは全て一口大に切る。(縦4等分にしてから1cm幅に切る)
にんにくは潰して2〜3等分の一口大に。

②食材を炒める

フライパンにオリーブオイルを多めにひき、ズッキーニを中火で炒める。
全体に火が通ったらえりんぎ・なす・にんにくも加え炒める。

③煮込む

野菜全体の表面が柔らかく炒められたら、塩を全体に加え、干し椎茸出汁も加える。
干し椎茸出汁が全体に軽く馴染んだらトマト缶・砂糖・ローリエも加え、弱火に落として10分程煮る。
ある程度トマトの水分が飛んだら火を止めて完成！

和出汁で作る根菜ポトフ

《材料》		・出汁	400ml
・大根	3cm幅程度	・濃口醤油	大さじ1/2
・ごぼう	1本	・淡口醤油	大さじ1〜
・れんこん	50g程度	・塩コショウ	
・鶏肉	200g前後		



①食材を切る

大根は2cm幅程度の銀杏切り、れんこんは1cm幅の一口大に(半月か銀杏か)、ごぼうはたわしかアルミホイルで皮を軽く洗い、一口大の乱切りにする。鶏肉は一口大に切る。

②鶏肉を炒める

鍋に油をひき、中火で鶏肉にカリッと焼き目がつくまで炒める。
表面をきつね色に炒めたら濃口醤油を加え、下味をつけ、一度皿にうつす。

③野菜を炒める

鍋を軽く拭いてから再度油をひき、ごぼうとれんこんを中火で炒める。(3分程)
全体に油がまわり表面が軽く透明になったら大根も加え、2分ほど炒める。

④出汁で煮る

出汁を加え、③の野菜(ごぼう・れんこん・大根)を15〜20分ほど弱火で煮る。

⑤味付けする

鶏肉を戻し味見をして、淡口醤油と塩(小さじ1/3程度)とコショウで味を整えたら完成!

れんこんきんぴら

《材料》		・出汁	150ml
・れんこん	150g程度	・濃口醤油	大さじ1
・輪切り唐辛子	3〜4個	・てんさい糖	大さじ1/2
		・ごま油	大さじ1程度



①れんこんをスライスする

スライサーでれんこんを薄くスライスしていく(手をケガしないように注意!)

②れんこんを炒める

フライパンにごま油をひき、中火でれんこんに少し焼き目がつくまで炒める。
(れんこんがとろみでくっついていても大丈夫)

③調味料を加える

出汁を加え、れんこんをバラバラにほぐす。
砂糖を加え味見をして程よく甘くなったら、輪切り唐辛子も加える。(お子様用の場合はなしで!)

④醤油も加え、中火のまま煮飛ばしたら完成!