

季節の  
お出汁ごはんレッスン

～神無月～



お出汁教室TORICO

# 秋刀魚の揚げ出し

《材料》		・出汁	50ml
・秋刀魚	2尾分	・本みりん	大さじ1/2
		・淡口醤油	大さじ1/2
・酒	大さじ1		
・塩	少々	・小口ネギ	お好みで
・片栗粉			



## ①秋刀魚を3枚におろす

包丁で秋刀魚の肌をなでてウロコがないか確認→頭を落とす→はらわたを出す→3枚におろすポイント

- ・頭を落とすときは、包丁をヒレの裏と頭の骨の裏に合わせてバツッと落とす
- ・はらわたを出すときは、肛門の穴から頭のほうに向かって切り込みを入れ、取り出す。
- ・おろすときは、尻尾のほうから骨の上をカリカリ進んで上側の身をおろしていく

## ②おろした秋刀魚を一口サイズに切り分けていく

③秋刀魚に酒をふりかけ、塩も全体にかけたら5分ほど置いて臭みを抜く。

④キッチンペーパーで水分をぬぐってから片栗粉を全体にまぶす。

⑤フライパンにこめ油を多めにひき、秋刀魚を両面焼いていく。

## ⑥つゆを作る

鍋に出汁、本みりん、淡口醤油を加えて麵つゆ風の味になったらお好みでネギも数分煮る。

⑦お皿に秋刀魚とつゆをかけて完成!お好みで大根おろしを足してもグッド!

# きぬかつぎ

《材料》

・小芋(きぬかつぎ)

・塩 少々



①小芋の表面をたわしやクシャクシャにしたアルミなどでキレイに洗う。

②小芋を切っていく。

まずおしりを薄く切り落として平らにする。

底から1cm弱ぐらい上のあたりに1周切り込みを入れる。

③蒸していく

せいろや皿に②の小芋を並べ、塩を全体にふったら、20~30分ほど蒸していく。

④皿に盛り、上の皮の部分をつるんと剥いて完成!

# きのこたっぷり和出汁パスタ

《材料》		・オリーブオイル	大さじ1
・しめじ	1/2パック		
・にんにくスライス	1かけ	・出汁	100ml
・ほうれん草	2〜3株	・濃口醤油	大さじ1
		・バター	50g

## ①パスタを茹で始める

沸騰したお湯に塩を小さじ1程入れ、パスタを規定時間茹でていく。

## ②食材を炒める

フライパンにオリーブオイルを入れ、中火でにんにくを10秒ほど炒める。

にんにくがパチパチ始める前にしめじを加え、中火のまま炒めていく。

しめじに火が通ったらほうれん草も加え、炒めていく。(ほうれん草は茹でてでもゆでなくても)

## ③味付けしてソース完成

食材に下味の塩をふってから出汁を加え、中火のまま煮立たせて醤油とバターも加える。

バターが溶けたら弱火にして汁気は残しておく。

辛いのが好きな方はここで輪切り唐辛子を2〜3個加えてもOK。

## ④パスタを加えて完成

茹でたパスタを③のソースに加え、中火で煮飛ばしたら完成!

# お豆腐のなめこあんかけ

《材料》		・出汁溶き片栗粉	
・なめこ		出汁	大さじ3
・絹豆腐	300g	片栗粉	大さじ2
・出汁	150ml		
・本みりん	大さじ1/2		
・淡口醤油	大さじ1		



## ①食材を煮ていく

鍋に出汁を入れ、中火で煮立たせながら豆腐をスプーンですくって加えていく。

## ②調味料を加える

本みりんと醤油を加えていく。加えたらスプーンで混ぜずに鍋を動かして調味料を全体にまわす。

味見をして美味しいか確認、味が薄かったら少し淡口醤油を足す。

## ③なめこを加えて煮る。

なめこは一度流水で洗ってから、鍋に加える。中火で数分煮てなめこに火を通す。

## ④出汁溶き片栗粉を加えて完成

中火でぽこぽこ煮立たせながら出汁溶き片栗粉を少しずつ加え、とろみがついたら完成!