



# 季節の お出汁ごはんレッスン

～師走～



# 牛肉のトマト煮込み

## 《材料》

- ・牛肉 150g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんじん 1/2本
  
- ・にんにくすりおろし 1個
- ・しょうがすりおろし 1かけ

## 【トマト煮ソース】

- ・トマト缶 1缶(約400g)
- ・きび砂糖 大さじ1
- ・塩 ひとつまみ

## 【牛肉用】

- ・酒 大さじ3
- ・きび砂糖 大さじ1
- ・濃口醤油 大さじ1半



### ① トマト缶を煮飛ばす

鍋にトマト缶ときび砂糖・塩を入れ、中火で水分を煮飛ばす。

### ② 材料を炒める

玉ねぎは1cm幅の薄切り、にんじんは1cmのいちよう切りにする。

フライパンに油を注ぎ、中火で玉ねぎをしっかりと炒めていく。(少し焦げてもOK)

玉ねぎがしんなりしてきたら端によけて、にんじんも両面焼いていく。

にんじんも焼けたらトマト煮込みに加え、引き続き煮ていく。(水分が飛んでたら弱火で)

### ③ 牛肉を炒める

玉ねぎと同じフライパンに油を注ぎ、中火で牛肉を炒めていく。

ある程度炒めたらすりおろしにんにく・しょうがを加え牛肉全体にまとわせる。

酒と砂糖も加え、2分ほど煮たら、醤油も加えて2分ほど煮て牛肉に味を染み込ませていく。

### ④ 牛肉を残った汁気ごとトマト煮込みに加え、3分ほど煮たら完成!

# 照りてりチューリップ

## 《材料》

- ・手羽元 6~8本
- ・冷凍ブロッコリー
- ・塩 少々

- ・出汁 100ml
- ・きび砂糖 小さじ2
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・本みりん 大さじ1

- ・酒
- ・小麦粉(or米粉)



### ① 手羽元をさばく

持ち手にするほうの骨を出すため、スジや皮に切れ目を入れて骨を出してチューリップ型にする。

### ② 粉をつけて揚げる

手羽元に軽く酒をかけ、時間があれば10分ほど置いておく。(臭み消しと肉を柔らかくするため)

小麦粉を肉全体にしっかりとまぶし、油をひいたフライパンで表面を焼いていく。(中火)

全体が焼けたらフタをして弱火で数分蒸し焼きにする。(中まで火を通すため)

### ③ 出汁を加えて煮る

全体に火が通ったら出汁と砂糖、ブロッコリーを加え、中火で煮立たせる。

煮立ったら醤油を加えて煮込み、煮汁がなくなる直前くらいにみりんを加え汁気を飛ばしたら完成!

# ヒラメの昆布締めと玉ねぎサラダ

## 《材料》

・ヒラメ 8~10切れ  
・昆布 3~4枚

・玉ねぎ 1/4個

・ベビーリーフ

## 【ドレッシング】

・オリーブオイル 大さじ2  
・鰹節 大さじ1  
・濃口醤油 小さじ1



### ①ヒラメを昆布締めする

昆布を水で湿らせて柔らかく戻す。(戻した後、余分な水はふき取る)  
ヒラメを平らに、他と重ならないように昆布の上に並べて昆布で挟む。  
ラップでぴっちり包んだら冷蔵庫で最短3時間~最長ひと晩置いておく。  
※昆布締めには酒は使いません!

### ②玉ねぎの辛さを抜く

玉ねぎを薄くスライスし、水に10~15分ほどさらす。  
それでも辛かったら塩をふって5分ほど置き、水で洗ってからしっかりと絞る。(食感は柔らかくなります)

### ③ドレッシングで和える

ドレッシングの調味料を全て混ぜあわせ、ベビーリーフと玉ねぎに和える。  
ヒラメの昆布締めも盛り付けて完成!

# コーンポタージュ

## 《材料》

・コーン缶 1缶  
・玉ねぎ 1/4個

## 【トッピング】

・ベーコン  
・人参  
・オリーブオイル

・バター 10g  
・小麦粉 大さじ1/2  
・生クリーム 100ml  
・椎茸出汁 100ml  
・塩 小さじ1/3



### ①鍋に薄切りした玉ねぎと出汁100mlを入れ、蓋をして中火で煮る。

玉ねぎが半透明になり、出汁も飛んだらバターを加え、溶けたら小麦粉を加え炒める。

### ②火を止めてコーン缶を汁ごと加え、ハンドブレンダーで攪拌&余裕があれば裏ごしをする。

(攪拌する際に汁気が少なかったら生クリームを少し加えてOK)

### ③攪拌or裏ごししたコーンクリームを鍋に戻し、残りの生クリームと塩を加え、味見をする。

もったりしすぎていたら、水または椎茸出汁を加えて伸ばす。

### ④トッピングを作る

フライパンにオリーブオイルをひき、さいの目切りにしたベーコンと人参を軽く炒める。

### ⑤うつわに盛り付けて完成!