



季節の
お出汁ごはんレッスン

～霜月～



お出汁教室TORICO

舞茸と長芋のかんたん天ぷら



《材料》		【簡単天つゆ】	
・舞茸	1袋	・出汁	大さじ3
・長芋		・きび砂糖	小さじ1/2
・のり	1枚	・濃口醤油	大さじ1/2
・卵	1個		
・小麦粉	大さじ3		
・水(or炭酸水)	50ml		

①天ぷらの衣を作る

卵を溶き、小麦粉、水をボウルに加え、軽く混ぜる。(ダマがあってもOK)

②食材に粉をふる

ほぐした舞茸と海苔を巻いた長芋の表面に、小麦粉をふっておく。

③衣をつけて揚げる

小麦粉をつけた舞茸と長芋に①の衣をつけ、180℃の油で揚げていく。

(180℃の油は、まず油を中火にかけ、箸をいれて気泡がつくくらいになったくらい)

④かんたん天つゆを作る

出汁と砂糖、醤油を合わせ、かんたん天つゆを作り、完成!熱いうちにお召し上がりください♪

さつま芋のごまよごし



《材料》		【胡麻和えの素】	
・さつま芋	1本	・練りごま	大さじ2
(私は鳴門金時を使用)		・出汁	大さじ3
・塩	ひとつまみ	・きび砂糖	小さじ1
		・濃口醤油	小さじ1
		・塩	ひとつまみ
		・白すりごま	少々

①さつま芋は一口大の乱切りにし、5分ほど水にさらしてアクを抜く。

②せいろにさつま芋を並べ、ひとつまみの塩を振って、6~7分蒸していく。

③胡麻和えの素を全て混ぜ合わせ、蒸したさつま芋に和える。

④最後に白すりごまを全体に軽くふり、完成!

秋鮭と舞茸のバター炊き込みごはん



《材料》		・出汁	320ml
・米	2合分	・酒	大さじ1
・鮭	1切	・濃口醤油	大さじ2
・舞茸	1/2パック	・本みりん	大さじ2
・油揚げ(お好みで)小1枚			
		・塩	ひとつまみ
		・バター	10g

- ①お米は洗い、1時間以上浸水させ、しっかり水気をきって土鍋または炊飯器に入れる。
- ②出汁と酒、濃口醤油、みりんを加え、しっかり混ぜ合わせる。
- ③ほぐした舞茸と油揚げを乗せ、上にひとつまみの塩をふりかける。フタをして炊飯する。
(油揚げは沸騰した湯で湯がいて油抜きをし、1cm幅の短冊切りにする)
(炊飯器の場合は通常炊飯、土鍋の場合もいつも通り、沸騰させてから弱火で10~12分ほど)
- ④鮭を焼いておく。
鮭に軽く酒(分量外)をふりかけ、魚焼きグリルで両面しっかり焼く。
(フライパンの場合は酒をかけたあと水分を拭い、フライパンにうすく油をひいて両面焼く)
- ⑤炊けたごはんにバターと鮭をほぐし入れたら完成!
(鮭を入れるときは骨が入らないよう注意!)

秋野菜たっぷりほうとう鍋

《材料》		・昆布と鰹出汁	700ml
・かぼちゃ	150gほど(1/8個)	・干し椎茸出汁	100ml
・大根	3cm幅程度		
・にんじん	1/3本	・味噌	大さじ4
・しめじ	1/2パック	・白味噌	大さじ1
・長ネギ	1/2本	・濃口醤油	小さじ2



結構たっぷりできるので、お椀2人分くらいが良かったらこれを半量で作ってみてください!

- ①野菜類を切る。
かぼちゃは食べやすい大きさに1cm幅にスライス、大根と人参は銀杏か半月切り、きのこはほぐす。
ネギは1cmほどのななめスライスで切っていく。
- ②煮込む
出汁と切った材料全てを入れ、塩ひとつまみを上にふったら、中火で煮立たせ、煮立ったら弱火にする。
(出汁で使った干し椎茸も小さく切って加えても良い)
弱火にしたらフタをして10分煮込み、野菜ときのこからのうま味を引き出す。
- ③10分ほど煮て食材が柔らかくなったら、味噌と濃口醤油を入れ、麺も加えたら完成!