



季節の お出汁ごはんレッスン

～弥生～



春キャベツとあさりの出汁酒蒸し

《材料》

・春キャベツ	5~6枚 (1/3個程度)	・酒	100ml
・あさり	10~15個	・昆布	5g
・にんにく	1個	・煮干し(あれば)	5匹
		・塩	適宜



(今回わたしはエシャロットも加えました!)

①あさりの砂抜きをする

バットにあさを並べ、3%の塩分濃度にした水をかぶせる。(あさりの頭が出る程度)
新聞紙等をかぶせて暗くし、2~3時間ほど置いて砂抜きをする。
砂抜きしたあとはあさりの表面を流水でしっかり洗う。

②フライパンに食材を並べていく

フライパンに昆布と煮干し、ちぎった春キャベツと砂抜きしたあさり、スライスしたにんにくを入れる。
食材を加えたら酒(白ワインもOK)を流し入れ、ひとつまみの塩をふりフタをする。

③蒸す

中火にかけ、蒸していく。あさが開き、キャベツが色鮮やかにしんなりしたら完成!(8分程度)
皿に盛ったあと、お好みでオリーブオイルを少しかけても美味しい♪

春キャベツとひき肉の出汁ピラフ

《材料》

・合いびき肉	100g程	・出汁	250ml
・春キャベツ	50g程	・赤味噌	小さじ1 (甜麺醬でもOK)
・米	1合分	・塩コショウ	少々
		・バター	5g



①春キャベツを切る

春キャベツは5mm角くらい角切り・ざく切りにする。

②炒める

フライパンを中火にかけ、合いびき肉を炒める。(ひき肉から油が出てくるので油はなくてもOK)
ある程度炒められたら春キャベツ加え、炒める。味付けの塩コショウと赤味噌を加え混ぜ合わせる。
米をそのままざっと加え、2分ほど炒めて油をなじませる。

③炊く

出汁を加え、中火のまま煮立たせたら、弱火にしてフタをして15分炊く。
15分炊いて水分がなくなってきたら一度混ぜ合わせバターを加え、再度フタをして5分ほど炊く。
水分がなくなりパラっとしたら完成!

菜の花のおかか漬け

《材料》

・菜の花 5~6株
(1袋)

・塩

【出汁の地】

・出汁 大さじ3
・淡口醤油 大さじ1/2
・鰹節 ひとつまみ



①出汁の地を作る

ジップロックの袋やタッパーに、全ての調味料を混ぜ合わせる。

②菜の花を茹でる

沸騰したお湯に小さじ1/2程度の塩を加え、菜の花を2分ほど茹でる。

茹でた菜の花は氷水につけて色止めをするか、そのままザルで冷まして、3cm幅に切る。

(切るときは太い茎のほうは斜めに薄く切っていく)

③漬ける

菜の花をしっかり絞り、①の地に浸けたら完成!(2~3時間か、ひと晩浸けてもOK)

長芋の揚げ出し

《材料》

・長芋 200g前後

・片栗粉
・こめ油

・出汁 大さじ3
・淡口醤油 大さじ1/2



①出汁醤油を作る

出汁と醤油を合わせ、出汁醤油を作っておく。

②長芋を切って粉をまぶす

長芋は皮を剥き、1cm幅の輪切りにして、片栗粉をまぶす。

③揚げる

フライパンにこめ油を多めにひき、長芋を両面きつね色になるまで揚げていく。

④揚げた長芋をうつわに盛り、最後に出汁醤油をかけて完成!