

季節の  
お出汁ごはんレッスン

～如月～



# 白身魚のクリーム煮

《材料》		・白ワインor酒	大さじ3
・真鱈など白身魚	2切	・有塩バター	10g
・玉ねぎ	1/2個	・牛乳	100ml
・えりんぎ	1〜2本	・出汁	100ml
		・ローリエ	1枚
・片栗粉	少々		
・乾燥パセリ		・塩	適宜



## ①魚の下ごしらえ

真鱈に酒少々と塩をふりかけ、5〜10分ほど置いておく。

キッチンペーパーで水気をふき取ったら片栗粉をまぶし、フライパンで焼いていく。

(白身魚は霜降り=茹でたものに片栗粉をまぶしてもOK!焼くときに火の入りを気にしなくてよくなる)

野菜を切る

玉ねぎは薄切り、えりんぎも1cm幅ほどにスライスしておく。

## ②焼く

フライパンに油をひき、中火で白身魚の両面をしっかりと焼いていく。

魚が焼けたら一度皿にうつし、同じフライパンで玉ねぎとえりんぎも炒める。

## ③クリーム煮にする

フライパンに魚も戻し、全体に酒をまわし、バターも加えて溶かしながら全体に合わせていく。

牛乳と出汁、ローリエを加え、5分ほど煮たら完成!味見をして塩味が足りなかったら塩を足す。

# 和出汁ポークビーンズ

《材料》			
・大豆水煮	100g程	・トマト缶	200〜300ml
・玉ねぎ	1/2個	・出汁	100ml
・人参	1/3個		(or出汁パックの粉)
・豚肉	スライス4枚	・ローリエ	1枚
(厚切りベーコンでも可)		・きび砂糖	大さじ1
		・濃口醤油	小さじ1
		・塩コショウ	



## ①材料を切る

玉ねぎ、にんじんは1cmほどの角切り、豚肉は1cm幅に切っていく。

## ②炒める

鍋に油をひき、中火で豚肉を1分ほど炒め、そのあとに玉ねぎとにんじんも加え2分ほど炒める。

玉ねぎが半透明になったら塩コショウをして下味をつける。

## ③煮込む

鍋にトマト缶と出汁を注ぎ、砂糖、醤油も加える。

ローリエも1枚加えて、中火のまま7〜8分ほど煮こんで水分を飛ばす。

## ④味を整える

最後に塩をひとつまみ加え、火を止めて粗熱が取れるまで置いたら完成!

# 出汁スパニッシュオムレツ

## 《材料》

・たまご	3個
・玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	1/2個
ピーマン	1個
出汁	50ml
塩こしょう	少々
オリーブオイル	



### ①野菜を薄切りにする

じゃがいもは小さめのサイズで薄切りにし、ピーマンは細切りにする。

### ②卵は溶いて出汁を合わせておく。(余力があれば1回漉す)

### ③フライパンに油をひき、弱火にかけながら野菜を薄く並べ、フタをして蒸し焼きしていく。

### ④野菜に火が通ったら②を加え、フタをして弱火でじっくり火を通す。

### ⑤いったんお皿に取り出し、裏面を下にして戻す。3分ほど焼いたら完成!

# 和出汁コンソメ風スープ

## 《材料》

・玉ねぎ	1/2個	・昆布鰹出汁	400ml
・人参	1/3個	・干し椎茸出汁	大さじ2
・じゃがいも	小1個	・塩コショウ	少々
・ベーコン	30gほど		
・にんにく	1かけ		



### ①食材を切る

全ての材料を1cm角のさいの目切りにしていく。にんにくはスライスする。

### ②炒める

鍋またはフライパンに油をひき、玉ねぎ・人参・じゃがいもを中火で2分程炒める。

玉ねぎが半透明になったら、ベーコンとにんにくも加え、また2分ほど炒める。

炒めたら下味として塩コショウをひとつまみずつ加える。

### ③煮る

全ての出汁を加え、中火で煮立たせたら弱火に落とし5分ほど煮る。

最後に味見をして塩味が足りなかったら、塩コショウをひとつまみほど加えて完成!