

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!