



季節の
お出汁ごはんレッスン
～ 臯月～



アスパラガスの八幡巻き

《材料》

- ・アスパラガス 4~5本
- ・牛肉 150~200g
(私はモモを使いました)
- ・小麦粉

【にんにく出汁ソース】

- ・出汁 100ml
- ・濃口醤油 小さじ2
- ・きび砂糖 小さじ1/2
- ・ニンニクすりおろし ひとかけ



①アスパラガスの下ごしらえ

まず根本1cmくらいは落とし、根本から2/3ほどの皮をピーラーで剥く。

沸騰したお湯に塩をふたつまみ程度加え、アスパラガスと剥いた皮を一緒に2分ほど茹でる。

②牛肉で巻く

茹でたアスパラは冷水か冷蔵庫である程度冷ましてから、包丁で表面にななめに切り込みを入れる。

切り込みを入れたら牛肉で巻き、表面に小麦粉を薄くまぶす。

③フライパンに油を多めに(大さじ2程度)ひき、中火で牛肉巻きをじっくり焼いていく。

肉が焼けたらにんにく出汁ソースの調味料を全て加え、中火のまま煮飛ばしたら完成!

食べやすい大きさに切ってうつわに盛ってください。

そら豆の茶碗蒸し

《材料》

- ・そら豆 8個ほど
- ・卵 1個
- ・一番出汁 160ml
- ・淡口醤油 小さじ1

【出汁あんかけ】

- ・出汁 100ml
- ・淡口醤油 小さじ2
- ・本みりん 小さじ1
- ・葛粉 小さじ1



①そら豆の下ごしらえをする

そら豆はさやからはずし、皮に切り込みを入れる。(黒い線が入っているほうではない側に切り込み)

沸騰したお湯に塩と重曹をひとつまみずつ加え、そら豆を2分茹でる。

茹で上がったら冷水にとって冷まし、皮を剥く。(冷やさず、ゆでそら豆として食べてもOK)

②茶碗蒸しの卵液を作る

ボウルに卵を入れて溶き、冷えた出汁と淡口醤油を加えたら、味噌漉しやザルで数回漉す。

③うつわにそら豆を数個、そして卵液を注ぎ、アルミホイル等でふたをして蒸す。

鍋で蒸す場合はお湯を沸騰させ、そこに茶碗蒸しのうつわを入れて、鍋のフタをして弱火で10分蒸す。

(鍋のフタに空気穴がない場合は箸をはさんで空気が抜ける逃げ道を作っておく)

④出汁あんかけを作る

鍋またはフライパンにあんかけの調味料を全て加え、ヘラで混ぜながら中火でとろみをつける。

茶碗蒸しにあんかけをかけて完成!

手作り出汁醤油の冷やっこ

《材料》

- ・絹豆腐または、おぼろ豆腐
- ・みょうが 1~2本
- ・枝豆やおかひじきなど

【出汁醤油】

- ・出汁 大さじ3
- ・淡口醤油 小さじ1



- ①出汁と淡口醤油を合わせ、出汁醤油を作っておく。
- ②おかひじきがGet出来たら沸騰したお湯で2分ほど下茹でして、絞っておく。
- ③うつわに豆腐と刻んだみょうが、おかひじきや枝豆を乗せ、出汁醤油をかけて完成!

出汁醤油は厚焼き玉子などに使っても美味しいですよ♪

出汁茶漬け

《材料》(2人分)

- ・ごはん 2杯分
- ・油揚げ 1枚
- ・梅干し 2個

【きつね焼きのタレ】

- ・出汁 大さじ1
- ・きび砂糖 小さじ1/2
- ・濃口醤油 小さじ2

【かける出汁】

- ・出汁 150ml~200ml
- ・淡口醤油 小さじ1
- ・塩 ふたつまみ程度



ぶぶあられ

- ①きつね焼きを作る
油揚げをフライパンに乗せ、中火で両面をカリカリに焼く。
焼き目がついたら、タレの調味料を加え、汁気が飛ぶまで油揚げになじませる。
食べやすい大きさに切って、きつね焼きは完成。(そのまま食べても美味しい)
- ②出汁を作る
鍋に出汁を加え中火で煮立たせ、塩で味をつけてから淡口醤油で香りづけをする。
- ③ご飯茶碗にごはんときつね焼き、梅干しを乗せ、出汁をかけたら完成!