

■ 4人分

鶏の照り焼き

材 料

鶏むね or もも肉	400g
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ1
【照焼きのたれ】	
水又はだし汁	大さじ5
砂糖	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ4.5
大葉	4枚
大根おろし	適宜

所要時間 15分

作り方

- ① 【照焼きのたれ】をボウルに混ぜ合わせておく。
鶏肉は包丁で厚みを均等にする。焼く直前に片栗粉を全体にまぶし、余分な粉をはらい落としておく。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を皮の方からきつね色になるまで焼く。
キッチンペーパーなどで油を拭き取り、裏返してたれを注ぎ、たれにとろみがつくまで、中火弱で煮詰める。
- ③ ②を食べやすい大きさに切って、器に盛る。お好みで、大葉と大根おろしを添える。

Check Point
たれを入れてから、
どれだけ煮詰めるか
で味が変わります。

煮詰めすぎると、
味が濃くなります。

■ 4人分

ふわふわ汁

材 料

卵	2個
三つ葉 (3cm幅)	4本
又は万能ネギ (小口切り)	1本
だし汁	700cc
塩	小さじ3/4位
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2

作り方

- ① 器に卵をよく溶きほぐし、三つ葉を混ぜ合わせる。
- ② 鍋にだし汁・塩・薄口しょうゆ・みりんを合わせて火にかける。
沸騰した中に①を少しずつ流し入れる。すぐ火を止め、椀に注ぐ。

■ 1番だしの取り方

- ① 鍋に水1500ccと昆布15gを入れて中火にかけ、煮立つ直前に昆布を取り出す。
- ② かつお節15g~30gを加え、ふわっと煮立ったら火を止め、かつお節が底にむまで待つ。(5~10分程度) ザルでこして、澄んだだし汁を作る。

所要時間 10分

Check Point
卵はよく溶きほぐし
沸騰した中に、少しづつ
入れます。



本格山菜おこわ



■ 4人分

所要時間 45分 * 米の吸水時間は除く

材 料

もち米	300cc(250g)
山菜ミックス	120g
A だし汁	200cc
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1.5
塩	少々
刻みのり・紅しょうが	適宜

作り方

- ① もち米はきれいに洗い、1時間～1晩吸水させた後、ザルに上げて水気を切る。
- ② 鍋にAを火にかけ、煮立ったら山菜を加えて5～6分弱火で煮る。火を止めて冷ましておく。
- ③ クッキングシートにもち米をのせ、平らにならし、蒸気の上がった蒸し器で、中火で30分蒸す。一旦蒸し器から、クッキングシートごともち米を取り出し、②の山菜を、煮汁ごともち米とよく混ぜ合わせる。再び蒸し器に戻し、中火で10分位蒸す。
- ④ 器に盛り、お好みで、刻みのり・紅しょうがをのせる。

Check Point
米は、きちんと吸水
しましょう。



卵の花（おからの煮物）

材 料

おから	120g
にんじん・ごぼう	各30g
干しいたけ or しいたけ	2枚
薄揚げ（短冊切り）	1/2枚
サラダ油	大さじ1
B だし汁	300cc
砂糖	大1・小1
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ2
ねぎ（小口切り）	5cm

作り方

- ① 干しいたけは水で柔らかく戻し、石づきを取り、薄切りにする
にんじんは、いちょう切り。ごぼうはささがきにする。
- ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、にんじん・ごぼう・しいたけ・薄揚げを
サッと炒める。
- ③ Bを注ぎ入れ、煮立ったらおからを加えてかき混ぜ、弱火で汁気がなくなるまで
時々混ぜながらじっくり煮る。仕上げにねぎを混ぜ合わせて器に盛る。

Check Point
油は多めの方がおいしいです。
時々混ぜながら、パサパサに
ならない程度に、じっくり煮
ましょう。



■ 4人分

所要時間 30分