

## サーモンのくわ焼き



■ 4人分

所要時間 20分

## 材 料

サラダ油	小さじ2
生鮭・生サーモン	4切れ
塩	少々
小麦粉	適量
しいたけ（十字の飾り切り）	4枚
<b>【たれ】</b>	
酒	50cc
みりん	50cc
しょうゆ	大さじ1
白髪ねぎ	適宜=あれば

## 作り方

- ① 鮭は塩少々を全体にふり、10分位おく。  
焼く直前に小麦粉を全体にまぶし、余分な粉を落とす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、中火で鮭を両面焼く。  
途中、しいたけも加えて焼き、余分な油を拭き取ってから、  
**【たれ】**を加えてとろみがつくまで煮からめ、器に盛る。  
お好みで白髪ねぎをのせる。

## Check Point

魚は塩をかけてしばらくおくと  
・浸透圧で臭みが抜ける  
・魚の旨み成分が増える  
・味付け  
といいことだらけです。  
また、たれはフライパンを少し  
冷ましてから入れましょう。

## 鶏卵汁（けいらんじる）

## 材 料

卵（よく溶きほぐす）	2個
だし汁	600cc
片栗粉	小さじ2
水	小さじ4
<b>A</b> 塩	小さじ1/2強
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
三つ葉（2cm幅）	4本

## 作り方

- ① 卵をよく溶きほぐし、だし汁と合わせて鍋に入れる。  
中火強にかけ、絶えず鍋底をかき混ぜながら火を通す。  
煮立ってきたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、**A**で味を調える。
- ② 塩加減を調整してお椀に注ぎ、三つ葉等を飾る。

## ■ 1番だしの取り方

- ① 鍋に水950ccと昆布9g、かつお節9g～18gを加える。  
中火にかけ、煮立ってから3分位煮出しザルでこす。

■ 4人分



所要時間 15分

## Check Point

卵液を煮立つまで頑張って  
混ぜたら、なめらかな飲む  
茶碗蒸しのような食感に！  
お吸い物がベースなので、だしの  
仕上がりりと、塩加減で大きく  
味が変わります。  
塩で美味しくなるように、  
調整しましょう。

■ 4人分

## かぼちゃの煮物

材 料		
かぼちゃ		400 g
だし汁		250 cc
砂糖	大さじ1・1/2	
塩	小さじ1/4	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	小さじ1	

所用時間 20分

## 作り方

- ① かぼちゃはスプーン等で、種とワタを取り除く。皮のところどころ削り、一口大に切り分ける。
- ② 鍋にだし汁とかぼちゃを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にする。砂糖を加え、落としぶたをして3～4分煮る。塩・しょうゆ・みりんを加えて10～12分煮る。かぼちゃが柔らかくなったら火を止め、煮汁に浸したまま味を含ませる。器に盛り、煮汁をかける。

## Check Point

## ■和食の煮物の基本

## 【調味料を入れる順番】

さ・砂糖（味が染みこみにくい）  
し・塩  
す・酢  
せ・しょうゆ  
そ・味噌

## 【2度煮がおいしい】

冷ますときに材料に味が染みこみます。1度冷まして、食べるとき温め直すのがより美味しく食べるポイントです。

## 豚肉とキムチの炊き込みご飯

## 材 料

豚こま切れ肉	80 g
↳ 塩・こしょう	各少々
↳ ごま油	小さじ2
えのきだけ（4等分に切る）	50 g
B 米（吸水）	300 cc
水	300 cc
白菜キムチ	80 g
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2～3
刻みのり・ねぎなど	お好みで

■ 4人分



所要時間 50分

## 作り方

- ① 米を研ぎ30分～1時間吸水させる。米が白くなれば、ザルでしっかり水気を切る。豚肉に塩・こしょう・ごま油を揉み込んで下味をつけておく。
- ② 炊飯器に米とBを加えて軽く混ぜる。残りの材料を上のにのせて急速炊飯で炊く。炊き上がったたら、しゃもじで底から混ぜ合わせる。
- ③ 器にご飯を盛り、お好みでのり、ねぎの小口切り等を散らす。

## Check Point

## ■炊き込みご飯の基本

- ・米はお水で吸水する。
- ・具はのせるだけで混ぜない。
- ・調味料を入れたらすぐ炊く。

キムチを入れれば、出汁が無くても美味しく頂けます。