



1月 The JAPAN 美味しい出汁教室

(煮干し編)

煮干し出汁

材料(約4人分の味噌汁分)

水……………1ℓ

煮干……………20g

作り方

- ①煮干の頭とわたを除く。
(好みでそのままでも)
煮干の下ごしらえが終わったら、水に入れ、できれば30分以上おいておく。
- ②鍋を中火にかける。
(5分以上経ってから沸騰する火加減)
沸騰してきたらアクを取り、2~3分煮出したあと煮干を引き上げる。

水出し篇

☆同量で合わせて、冷蔵庫の中で一晩置いておく。
火を入れないので、作業的に負担が少ない上に、「煮干のくせがでない上品な出汁」が取れます。

菜飯



材料(2膳分)

ごはん……茶碗2杯分(約400g)

大根の葉……………100g

塩……………小さじ2/3

いり胡麻(白)……少々

塩(葉茹で用)……小さじ2

作り方

- ①鍋に湯を沸かし塩を加えて、根元の茎から1分ほど茹でて、冷水に取る。(せりなどの場合は30秒)
- ②ゆでた菜っぱは軽くしぼって6~7mm幅に切る。
切った菜っぱをボウルに入れ、菜っぱに塩小さじ2/3を混ぜ合わせ、しっかり塩味をつける。
- ③塩味をなじませたら、手でぎゅっとしぼって、ごはん(温かいもの)と混ぜ合わせる。
全体が混ざったら茶碗に盛り、ごまを散らす。

ぶり大根



材料(4人分)

ぶり……500g

大根……1本(中くらいのもの)

しょうが……少々

水……………500ml

酒……………1/2カップ(100ml)

濃口醤油……大さじ5(75ml)

砂糖……………大さじ4

作り方

- ①ぶりをボウルに移して熱湯をまわしかけ、箸でひと混ぜしたらすぐに水を流し入れて冷ます。
- ②大根は皮を厚くむいて、2~3cmの輪切り、もしくは半月切りにする。(面取りはしなくもよい)
- ③大きめの鍋を用意し、下に大根、上にぶり(あら)をのせ、薄切りにしたしょうが、水と酒を加えて火にかける。
- ④煮汁が沸いてきたら、アクをしっかり取り除いてから、落とし蓋(オーブンシートもしくはアルミホイル)をして中火くらいの煮汁がぐつぐつ煮立つ火加減を保って15~20分炊く。
- ⑤15~20分炊いたあとに、一度竹串などを使って大根に火が通っているかを確認して、火が通っていれば調味料を加える。
砂糖を加えたら中火のまま5分煮込む。次に濃口醤油を加える。
落とし蓋をしたまま中火で5分炊く。
- ⑥5分経ったら落とし蓋をはずし、鍋を動かして煮汁がなくなるまで煮詰める。

あら煮篇

☆あらの場合、ボウルの中で、皮のぬめりや残ったウロコ、血合いの汚れなどを両手でごしごしと洗い落とし、ざるに上げます