

煮魚・味噌汁・土鍋で炊く炊き込みご飯

平成 28 年 6 月 4 日



煮 魚

| | |
|---------|--------|
| < 材 料 > | 4 人分 |
| ・魚の切り身 | 4 切れ |
| ・日本酒 | 100cc |
| ・醤油 | 50cc |
| ・砂糖 | 適量 |
| ・青菜、小松菜 | 適量 |
| ・木綿豆腐 | 6～8 切れ |

作 り 方

- ① 日本酒 100cc を鍋に入れて沸騰させる。
- ② 鍋を少し傾けてガスの火を入れ、アルコールを飛ばす。
- ③ 3～5 秒後、醤油 50cc、砂糖を入れ再び沸騰させる。この時、味を見る。
- ④ 鍋に切り身を入れ、落としブタをして中火にする。
- ⑤ 青菜と豆腐は食べやすい大きさに切り、鍋の魚の脇に入れる。
- ⑥ 時々、煮汁をスプーンで魚の上にかける。
- ⑦ 10 分弱煮込むが、煮汁が焦げないように火加減を調整する。

⑧ 皿に見栄え良く盛り付け、出来上がり。

<盛り付けのアドバイス>

※和食は、皿の大きさいっぱいには盛り付けをしない。メインとなる物に重ねたりし、高さを工夫することによってきれいに盛り付けをすることが出来る。

みそ汁

| | |
|---------|------|
| < 材 料 > | 4人分 |
| ・木綿豆腐 | 200g |
| ・青菜、小松菜 | 適量 |
| ・ダシの素 | 小さじ1 |
| ・みそ | 大さじ2 |
| ・水 | 4カップ |

作 り 方

- ① 青菜、小松菜を水洗いし、細かく切る。
- ② 豆腐は1cm角に切る。
- ③ 鍋に水、ダシの素小さじ1/2を入れ、中火にかける。
- ④ 煮立ったら具材を入れて1分ほど煮込む
- ⑤ 味噌を溶き入れ、仕上げに残りのダシの素を加えて混ぜる。

土鍋で炊く 炊き込みご飯

| | |
|---------|--------------------|
| < 材 料 > | 1人分 (一人用土鍋で使用する場合) |
| ・米 | 1合 |
| ・ツナ缶 | 1/4個 |
| ・ごぼう | 適量 |
| ・大判揚げ | 適量 |
| ・人参 | 適量 |
| ・糸こんに | 適量 |
| ・日本酒 | 大さじ1杯 |
| ・めんつゆ | 小さじ2杯 (しょう油でも可) |
| ・塩 | 小さじ1/2杯 |
| ・水 | 260cc |

作 り 方

- ①米をとぎ、土鍋に入れる。調味料（日本酒、めんつゆ、塩）と水を入れ、30分間浸しておく。この時、調味料の味をみる。少ししょっぱい程度で。
- ②大判揚げは、細かく切り、その上に、沸騰した熱湯をかけ、油抜きをする。
- ③ツナ、大判揚げ、ごぼう、人参、糸こんを土鍋に入れる。
- ④初めは強火にし、沸騰したら蓋をして弱火で10分。
- ⑤次に、火を消して20分蒸らす。
- ⑥一度、全体に具を混ぜ合わせ、その後、5分蒸らして出来上がり。

<土鍋の炊き込みご飯のアレンジ>

※具材については、冷蔵庫にある残り物や、野菜など何でもいいと思います。皆さんの好みの具を使い調理してみてもいいでしょうか？