



9月

The JAPAN 美味しい出汁教室 (昆布・カツオ編)

焼きおにぎり茶漬け



材料(4人分)

<かつおだし>

水・・・1リットル

昆布・・・10g(水の10%)

鰹節・・・10g(水の10%)

<すまし汁>

かつおだし・・・500ml

塩・・・小さじ2/3

しょう油・・・小さじ1

(あれば薄口しょう油)

<焼きおにぎり>

ご飯・・・2合分(約660g)

しょう油・・・大さじ2

三つ葉・練りうめ・わさび等

・・・適量

作り方

- ① <かつおだしを作る>
鍋に水を入れて昆布をつける(約30分)
- ② 鍋を火にかけ弱火で沸騰直前に火を止めて、昆布を取り出す。
- ③ ②にかつお節を入れて、中火～強火にかけ、沸騰したら火を弱め、お玉を使ってアクを取り除き、「万能こし器」や「ざる+キッチンペーパー」でこす。
- ④ <すまし汁を作る>
③から500mlを鍋に入れて、塩としょう油を加えて一煮立ちさせる。
- ⑤ <焼きおにぎりを作る>
だしに使ったかつお節をよく絞り、しょう油と共にご飯に混ぜ合わせる。ご飯を8等分して固めに握る。オーブントースターまたはグリルでこんがり焼く。
- ⑥ 器に焼きおにぎりを入れてすまし汁をかけて、三つ葉をちらし、好みでわさびを添える。

天ぷら

材料(4人分)

冷水・・・500ml

卵・・・1個

薄力粉・・・250ml



野菜(ナス・かぼちゃ・ニンジン・舞茸など)

作り方

- ① 冷やした卵を冷水に割り入れて、泡立つまでしっかりと混ぜる。
- ② 卵水250mlに対して、ふるった薄力粉250mlを3回くらいに分けて加え、8の字を描くように泡立て器でさっくりと混ぜる。(卵水と薄力粉は体積1:1)
- ③ フライパンに油を底から2cmの量を入れて180度に熱する。
- ④ 揚げる具材は小麦粉をまぶしてから衣をつける。

Point

- ★フライパンを使う。油は鍋の底から2cmの量を入れる。
- ☆水・薄力粉・卵は冷蔵庫で冷やしておく。
- ★薄力粉はふるいにかける。
- ☆全体に薄く打ち粉(薄力粉)をして、余分な粉を落としてから衣をつける。
- ★天ぷらを鍋に入れるときは、箸で強く握らない。衣を破らないように、箸で重心を支えて、乗せるようなイメージで。
- ☆油の中に入れたら、衣が固まるまで触らない。