

季節のお出汁ごはんレッスン
～神無月～



お出汁教室TORICO

出汁で炊く肉豆腐

《材料》

・牛肉	150~200g	・出汁	200ml
・長ネギ	1本	・酒	大さじ2
・しめじ	1/2~1パック	・てんさい糖	大さじ1半
・焼豆腐	150~200g	・濃口醤油	大さじ1半
		・本みりん	大さじ1



①材料を切る。

豆腐は食べやすい大きさに、ネギはななめに薄切り、しめじは石づきを落とし割いておく。
牛肉は1枚が大きければ食べやすい大きさに切り揃えておく。

②出汁で煮る。

鍋に豆腐、ネギ、しめじを入れてから出汁を注ぎ、中火で一度煮立たせてから弱火で煮ていく。

③牛肉を湯引きする。

別鍋に沸騰したお湯を沸かし、牛肉を2~3秒浸けて余分な脂肪分と臭みを取る。
湯引きした牛肉はそのまま肉豆腐の鍋に加えていく。

④調味料を加える。

酒、砂糖を加えて2~3分煮込み、そのあと醤油とみりんを加える。

醤油と砂糖が強めの甘辛な味に仕上がったら、弱火で7~8分煮て味を含ませ完成!

たっぷりきのこのみぞれお浸し

《材料》

・しめじ	1パック
・大根おろし	1/3本
・出汁	200ml
・淡口醤油	小さじ1
・本みりん	小さじ2
・塩	少々



①鍋にほぐしたしめじを入れ、しめじに塩少々をまぶしてから出汁を加えて中火で煮立たせる。

煮立ったら醤油とみりんを加え、弱火に落として5分ほど煮る。

②煮ている間に大根をおろし、しっかり絞っておく。(絞ったつゆはお味噌汁などに)

③絞った大根おろしを鍋に加え、弱火のまま2~3分煮たら完成!

牛好き焼き風ごはん

《材料》

【牛好き焼き風炒め】

- ・牛肉 150~200g
- ・長ネギ 1/3本
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1弱
- ・本みりん 大さじ1/2
- ・濃口醤油 大さじ1

【ごはんの出汁】

- ・出汁 340ml
- ・酒 大さじ1
- ・本みりん 大さじ1
- ・淡口醤油 大さじ2



①牛肉を炒める。

牛肉は小さめに切り、長ネギは粗みじん切りに切る。

フライパンに油(分量外)をひき、ツ中火で牛肉を炒め、色が変わってきたらネギを加え炒める。調味料を全て加え味をつけたら火を止める。

②ごはんを炊く。

土鍋または炊飯器に、洗って浸水した米・出汁・調味料を全て加え混ぜ合わせる。

米の上に①の炒めた牛肉とネギを乗せ、炊飯して完成！

さつまいものすり流し

《材料》

- ・さつまいも 400g(大1本分くらい)
- ・出汁 300ml~400ml
- ・てんさい糖 小さじ2
- ・塩 少々



①トッピング用にさつまいもの薄切りを数枚切っておき、

残りのさつまいもはピーラーで皮を剥いて煮えやすいよう小さく輪切りにしていく。

切ったさつまいもは5分ほど水にさらしておく。

②鍋に出汁とさつまいもと加え中火で煮立たせ、煮立ったら弱火に落として12分ほど

さつまいもが柔らかくなるまで煮る。

③さつまいもが柔らかくなったら火を止めてブレンダーでなめらかになるまで攪拌する。

④調味料を加えてほんのり甘く味が整ったら完成！

⑤トッピング用のさつまいもスライスは少量の油で数分揚げ焼きにするとチップスに！