

◆だしを引く◆



材料

- 鰹節 50g
- 水 1800cc
- 昆布 15cm角ぐらい



- ① 昆布を30分以上水に漬けておく。
- ② 火にかけて、沸騰する直前に昆布を取り出す。
沸騰したら鰹節を入れ、火を消す。
- ③ 3分ほど置いてから漉す。



若鶏の味噌漬け焼き



材料（4人分）

- 鶏もも肉 2枚
- 白ねぎ 1～2本
- 青唐 12本
- 水 大さじ3程度

A

- 西京味噌 200g
(塩味が少なく甘めの味噌)
- 酒 大さじ2
- みりん 大さじ2

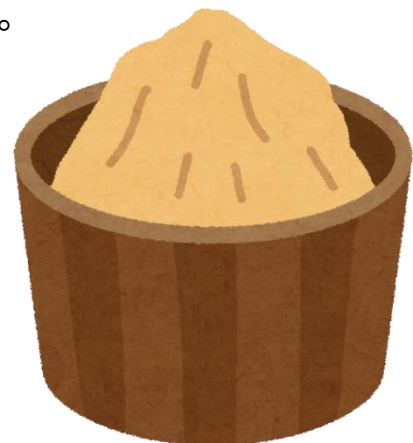


① Aを混ぜ合わせ、鶏肉にまぶして半日～1日置く。

② 温めたフライパンに鶏肉・白ねぎを並べる。

水（大さじ3程度）を入れたら蓋をして蒸し焼きにする。

③ 焼き上がりの前に青唐を入れて仕上げる。



帆立真丈のお吸い物



材料（4人分）

A	• 帆立貝柱（お造り用）	100g
	• 木綿豆腐 （ペーパーで包んで軽く水切りしたもの）	100g
	• 魚すり身	100g
	• だし昆布	10cm角
	• 片栗粉	大さじ1
	• 塩	少々

• 人参、菜の花（大根の葉やカイワレ等でもOK）、柚子

吸汁	◆ 鰹白だし	500cc
	• うすくち醤油	小さじ1
	• 塩	少々



① Aをフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる。

※固い場合はだし汁（昆布だし／分量外）を使って固さを調節する。

②だし汁（昆布だし）を火にかけて、沸騰したら丸めた①を入れる。

浮いてきたらお椀に入れる。

③人参・菜の花は湯がいてからお椀に盛りつけ、吸汁をお椀に張る。

仕上げに柚子を乗せる。

土鍋で炊くきのこ御飯

材料（4人前）

・米 1.5合

合わせ鰹だし

◆だし汁	300cc
・醤油	20cc
・みりん	20cc
・塩	少々



- ・お好みのきのこ（しめじ、椎茸、エリンギ、エノキ、松茸など）
- ・うす揚げ

①土鍋に米を入れて、その上にきのこを乗せる。

※米と材料は混ぜ合わせないこと！

②だし汁を入れ、中火にかける。

蓋の穴から湯気が出て、沸いてきたらトロ火にする。

③8分経ったら火を消し、その後10分蒸らす。

中火で沸かす → トロ火で8分 → 火を止めて10分 → 完成！

