



1 鍋炊きふっくらごはん 2 肉じゃが 3 だし巻き卵

主食/主菜/副菜



●鍋炊きふっくらごはん(224Kcal)

- 米……………140cc
- 水……………155cc

<一番だし★>

- 水……………300~360cc
- だし昆布……………3g
- 削りがつお……………6g
- 鰹節……………1人3回割る

<二番だし☆>

- 水……………220~240cc
- 一番だし使用後のだし昆布・削りがつお………全て
- 削りがつお……………2g



●肉じゃが(a:303Kcal/b:390Kcal)

- a:牛こま切れ肉……………120g
- (又は b:豚バラ薄切り肉)
- サラダ油……………小さじ1/2
- じゃが芋(男爵)……………180g
- 人参……………50g
- 玉ねぎ……………80g
- しらたき……………50g

●だし巻き卵(130Kcal)

- | | | |
|------------|------------|--------|
| | <1人分> | <2人分> |
| 卵…………… | 2個 | 4個 |
| ☆一番だし…………… | 40cc | 80cc |
| みりん…………… | 小さじ1 | 小さじ2 |
| 酒…………… | 小さじ1/2 | 小さじ1 |
| 塩…………… | 少々(小さじ1/4) | 小さじ1/8 |
- サラダ油…小さじ1/2 小さじ1



- 酒……………40cc
- ☆二番だし……………100cc
- きび砂糖……………大さじ1/2
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- しょうゆ(ふりしょうゆ)……………小さじ1/4

- 絹さや……………4枚
- 熱湯……………適量
- 塩……………少々

茹で湯

POINT

1. 米のとぎ方:

- とぐ目的…表面に付着しているぬかや汚れを落とす。
- 最初の水は一気に加え、ひと混ぜしたらすぐに捨てる…最初の吸水量がかなり多い為。ゆっくり水を加えてしまうと、米にぬか臭がついてしまう(又、水道水のカルキ臭が気になる場合は、洗米時からミネラルウォーターを使うと美味しく炊ける)。
- 米はとぎ過ぎない…最近は精米技術が進みぬかが少なくなっている為、すすぐ程度で充分に取れる。とぎ過ぎると米が割れるので注意!

2. ごはんの鍋炊きについて:

- 吸水…ザルに上げて、水気をしっかり切った後、きれいな水を入れ、吸水させる(夏場:30分前後/冬場:60分前後)。
- 米のでんぷんが糊化する為には、十分な水分が必要。しっかりと吸水させる事で芯まで水を含み、ふっくらと炊き上がる。
- 炊く時の水加減の目安…米:水=1:1.1~1:1.2

3. 煮物の基本:

- 調味料の「さしずせそ」…さ:砂糖/し:塩/す:酢/せ:しょうゆ/そ:みそ。
- 調味料は時間差で加える…砂糖は塩に比べ分子が大きいので、味が染み込むまでに時間がかかる。その為、調理の最初に水分とともに入れて、甘みを付ける。
- 落としぶた…煮汁が対流して素材全体にまわり、均一に味を染み込ませ、煮崩れを防ぐ事が出来る。
- ふりしょうゆ…仕上げに加え風味を残す。量の加減で味の調整も可能。
- 鍋止め…フタをして火を止めてそのまま置き、味を馴染ませる事。

4. だし巻き卵について:

- 卵は焼く直前にほぐす…卵をほぐした時に空気が入り、焼くとその空気が膨張してふっくらと焼き上がる(ほぐしてから時間が経つと空気は減る)。
- 卵をほぐす時は泡立てない…大きな気泡があるとなめらかに仕上がらない。
- だしの量…卵の重量の25~60%位までは入る。だしの量が多い程柔らかい卵焼きになるが、巻きにくく成形しにくくなるので注意が必要になる。
- 卵焼き器の準備…油を馴染ませておく。
- テフロン加工の物を使用すれば油が少量でもくっつきにくい為、油を使う事で旨味やコクが増し、しっとり焼き上がる。
- 巻き方…中心部に半熟状態の卵で芯を作る事で柔らかい食感になる。さらに半熟の時に巻き、余熱で火を通す事で、ふっくらしっとり焼き上がる。
- 成形…巻きすとラップで形を整える。余熱を利用する為、焼き立てを巻く。

5. 切り干し大根の戻し方:

- 水の中でもみ洗いをし汚れを落としてから、かぶるくらいの水かぬるま湯につける。

6. いりこだしについて:

- いりこだしとは…煮干しで取っただしの事。煮干しは鰯類が主だが、他にも、玉筋魚(いかなご)や飛び魚・えび・鰯などがある。
- 選び方…良く乾燥し、鰻は腹が張り、頭の付け根がしっかりしている物が良い。

! 授業では右記の商品を使用しています

- | | | | |
|-----------------------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|
| 削りがつお……………ヤマキ 徳一番花かつお | 酒……………日の出寿 国産米純米料理酒 | きび砂糖……………日新製糖 きび砂糖 | みりん……………日の出 昔ながらの本みりん |
| しょうゆ……………キッコーマン いつでも新鮮 しばりたて生しょうゆ | | 塩……………菱塩 まろやか仕立て五島灘の塩 | |

4 切り干し大根の煮物 5 いりこだしの味噌汁

副菜/汁物



<昆布だし▲>

- だし昆布……………2g
- 水……………120cc

<いりこだし▽>

- 煮干し……………12g
- 水……………300~320cc

●切り干し大根の煮物(65Kcal)

- 切り干し大根……………10g
- 干し椎茸……………1枚
- ※水……………40cc
- 人参……………20g
- 湯揚げ……………1/2枚
- ごま油……………小さじ1
- 干し椎茸の戻し汁※
- +昆布だし▲+水……………計100cc
- 酒……………小さじ2
- みりん……………小さじ1
- きび砂糖……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- しょうゆ(ふりしょうゆ)……………小さじ1/4

●いりこだしの味噌汁(53Kcal)

- いりこだし▽……………全て
- なめこ……………50g
- 絹ごし豆腐……………50g
- 合わせみそ……………16g
- 青ねぎ……………4g



! 授業では下記の商品を使用しています

- | | | |
|---------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| ごま油……………かどや製油 純正ごま油 | 酒……………日の出寿 国産米純米料理酒 | みりん……………日の出 昔ながらの本みりん |
| きび砂糖……………日新製糖 きび砂糖 | しょうゆ……………キッコーマン いつでも新鮮 しばりたて生しょうゆ | 合わせみそ……………マルコメ 料亭の味 |

! 授業では下記の商品を全メニュー共通で使用しています

- | | | | | |
|------------------------|-------------------------------|------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| 浄水器
BRITA
マレーラXL | クッキングペーパー
リード
クッキングペーパー | 台所用洗剤
サラヤ
ヤシノミ洗剤 | ハンドソープ
サラヤ
ヤシノミキッチン泡ハンドソープ | アルコール消毒液
サラヤキッチンアルベットの
サラヤハンドラボ |
|------------------------|-------------------------------|------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|

1 鍋炊きふっくらごはん

米のとぎ方

- 水
- 米 140cc

- ボウルに米を計り入れ、水を一気に加えてひと混ぜし、米をこぼさない様子を捨てる。米を向こう側からすく寄せ、手のひら(付け根)でギュッと押す様にして、米と米を数回こする。
- 水を加えてひと混ぜし、米をこぼさない様に水を捨てる。①②③の作業を3回程繰り返す。白く濁った水が澄んできたらザルに上げ、きれいな水を加え30分以上吸水させる。

鍋で炊く

- 米
- 水 155cc

- 鍋に水気をしっかりと切った米と、計量した水を加えてフタをし強火にかける。沸騰したら弱火にし、炊く(8~10分)。(注)炊く米の量により加熱時間は異なる。

蒸らし〜混ぜ〜盛り付け

- ごはん

- 炊き上がった後火を止め蒸らし(10分〜)。しゃもじで鍋沿り一周させ、その後、ごはんを切る様に混ぜる。茶碗にこんもりと盛り付ける(1人140g)。

<一番だし★>

- だし昆布 3g
- 水 300~360cc
- ◎鯉節は1人3回割る。
- 削りがつお 6g

- だし昆布の表面の汚れをさっと拭き、繊維に逆らって数箇所切り込みを入れ、分量の水に30分つけ。弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出しひと煮立ちさせる。
- 一度火を止め、削りがつお+割った鯉節を加える。再び火にかけ沸騰したら弱火で1~2分(アクを除きながら)煮出し、さらして静かにこす。

<二番だし☆>

- 水 220~240cc
- 削りがつお 2g (濃いがつお)

- 一番だしを使用したのだし昆布と削りがつおを鍋に入れ、分量の水を加え中火にかける。
- 沸騰したら弱火にして削りがつおを加え弱火で5分程煮出す(アクがあれば除く)。さらして静かにこす。

2 肉じゃが

◎落としブタの準備をしておく(教科書P79を参照)。

下準備

- じゃが芋(男爵) 180g
- 人参 50g
- 玉ねぎ 80g
- しらたき 50g
- 絹さや4枚
- 茹で湯 適量
- 塩 少々

- じゃが芋は1人3切れにし、皮と芽を除き水にさらす(5分程度)。水気を切る。人参は皮をむき乱切り(1人2切れ)。玉ねぎは根元を除き幅2cmのくし形切り。
- しらたきは水から茹でてザルにあげ、水気を切り、食べ易い長さに切る。絹さやは、へたと筋を除き、塩を入れた熱湯で茹でて、冷まし、斜め半分に切る。

加熱調理

- サラダ油 小さじ1/2
- じゃが芋
- 牛ごま切れ肉 又は 豚バラ薄切り肉 120g
- 人参
- 玉ねぎ
- しらたき
- 酒 40cc
- ◎二番だし 100cc
- ◎きび砂糖 大さじ1/2

- 肉は幅5cm位に切る。鍋にサラダ油を熱し、肉を炒める(強火)。肉の色が変わり火が通ったら、上記材料を加える。
- じゃが芋の緑が透き通る位まで炒める(強火2~3分)。酒を加えひと煮立ちさせ、アルコール分をしっかりと飛ばす。二番だし・きび砂糖を加え(アクが出たら除き)、落としブタ+フタをして煮込む(弱~中火3分)。

3 だし巻き卵

◎卵1人2個 → ●卵 1人2個

下準備

- 大根 100g
- 調味液 1人分
- ★一番だし 40cc
- みりん 小さじ1
- 酒 小さじ1/2
- 塩 少々(小さじ1/16)

- 大根は皮をむき、盛り付ける直前にすりおろす。一番だしが温かいうちに調味液を用意する。
- 容器に卵を1個ずつ割り、ボウルに移し入れ、菜箸で卵を切る様に混ぜる。調味液(1人分)を加え混ぜ合わせる。

加熱調理

- 卵液の一部
- 卵液 1/2量
- サラダ油 小さじ1/2
- 卵液 残りの1/2量

- 卵焼き器を中火にかけて良く熱し、サラダ油を全体に広げ馴染ませる。著先についた卵液で温度確認をする(ジュウという音がすぐに聞えれば適温)。余分な油をペーパーで拭き取り、卵液の1/2量を流し入れる。
- 卵がふくらんで大きな気泡が出てきたら、四隅を真ん中に集める様に全体を軽く混ぜ、真ん中に大きな塊を作る。固まっていない残りの卵液を全体に広げ、半熱状態で奥から手前に折りたたむ様に巻く。卵焼き器の表面全体を拭き、奥に移動させる。

盛り付け

- 煮汁
- 絹さや
- しょうゆ

- 焼き上がった後熱いうちにラップを敷いた巻きすで包み、1~2分置き形を整える。卵焼きの形が落ち着いたら食べ易い大きさに切り、盛り付ける。手前に大根おろしを添えて、しょうゆ(1人小さじ1/2)をかける。

4 切り干し大根の煮物

◎落としブタの準備をしておく(教科書P79を参照)。

<昆布だし▲>

- だし昆布 2g
- 水 120cc
- 油揚げ1/2枚

下準備

- 切り干し大根 10g
- 干し椎茸1枚
- 水 40cc
- 人参 20g

加熱調理

- ごま油 小さじ1
- 人参
- 油揚げ
- 干し椎茸
- ◎干し椎茸の戻し汁 + ▲昆布だし+水=100cc
- 酒 小さじ2
- みりん 小さじ1
- きび砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/4 (ふりしょうゆ)

- だし昆布は、汚れをさっと拭き、繊維に逆らって数箇所切り込みを入れ、水につけて(30分〜)昆布だしを取る。油揚げは熱湯をまわしかけ、油抜きをし、横半分にしてからせん切り。
- 切り干し大根はさっと洗い、水につける(15分程)。水を絞ってから、長ければ長さ5cmに切る。干し椎茸は分量の水で戻す(30分〜)。その後、水気を絞り、石づきを除去、軸・笠は共にせん切り。人参は皮をむき、繊維に沿ってせん切り。
- 鍋にごま油を熱し、(A)を加え、人参がしんなりするまで炒める。切り干し大根の水気を絞り、はくし入れ、さっと炒める(弱~中火1~2分)。全体に油が馴染んだら、(B)を加え、煮る(中火1~2分)。しょうゆを加える。
- 落としブタとフタをして、切り干し大根が柔らかくなるまで煮る(弱~中火4~5分)。仕上げにしょうゆをまわしかけ煮る(弱~中火2分)。火を止めフタをして置いておく(鍋止め)。こんもりと盛り付け、煮汁をまわしかける。

5 いりこだしの味噌汁

<いりこだし▽>

- 水 300~320cc
- 煮干し 12g

下準備

- なめこ 50g
- 青ねぎ 4g
- 絹ごし豆腐 50g

加熱調理

- なめこ
- 豆腐
- いりこだし
- 合わせみそ 16g
- 青ねぎ

- なめこはさっと水洗いし水気を切る。絹ごし豆腐は1cmの角切り。青ねぎは根元を除き、小口切り。
- 煮干しは頭を取り除き、背中から左右にさき、腹ワタ(黒い塊)を除く。鍋に煮干しを入れ、良い香りがするまで炒る(中~強火)。火を止め水を入れ、20分たてておく。
- 火にかけ、沸騰後弱火で5分煮出し(アクが出たら除く)、さらしてこす。鍋にいりこだしを入れひと煮たちさせる。なめこ・豆腐を加えて加熱する。
- 火を弱め、みそを溶き入れる。椀に盛り付け、青ねぎをちらす。