

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

「おうちでぜいたく！鍋で炊く炊き込みごはん」

<YouTubeライブ配信>

松茸ごはん

鮭といくらの子炊き込みごはん

豆腐とお揚げの赤だし

だし

材料：約800ml分

水	1リットル
昆布	10g
かつお削り節	15g

<作り方>

- (1)鍋に全ての材料を入れ、弱火で20分ほどかけて沸騰直前まで煮る。
- (2)ぽこぽこと静かに沸く火加減にして5分煮出し、アクが出たら取り除く。
- (3)火をとめてそのまま5分おき、厚手のキッチンペーパーを敷いた濾し器で静かにこす。

松茸ごはん

材料：3～4人分

米	2合 (360cc)
松茸	2本 (約100g)
油揚げ	1/2枚

A	キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたてうすくち生しょうゆ	大さじ1と1/2
	マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	大さじ1と1/2
	マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	大さじ1と1/2
	塩	ひとつまみ

だし 約350ml

<作り方>

- (1)米はといで30分から1時間ほど水に浸け、ザルにあげて水気をよくきる。
- (2)Aの調味料にだしを足して合わせて400mlにする。
- (3)油揚げは半分に切り、せん切りにする。
- (4)松茸は石づきを鉛筆を削るように薄くそぎ落とす。堅く絞ったぬれぶきんで全体をふき、土や汚れを落とす。笠と軸を切り分け、軸は長さ4～5cmに切ってから縦に食べやすく裂く。笠は半分に切ってから包丁で放射状に3～4本ずつ切り込みを入れて切り目から裂く。
- (5)鍋に(1)と(2)を入れ、油揚げと松茸を順に散らす。ふたをして中火にかけ、煮立ったら弱火にして12分ほど炊き、火をとめて10分ほど蒸らす。

鮭といくらの親子炊き込みごはん

材料：3～4人分

米	2合 (360cc)
秋鮭	2切れ (180g)
塩	ふたつまみ
しょうが (せん切り)	1かけ分
サラダ油	小さじ1

A	キッコーマン	
	いつでも新鮮 しぼりたてうすくち生しょうゆ	大さじ1と1/2
	マンジョウ	
	米麴こだわり仕込み 本みりん	大さじ1と1/2
	マンジョウ	
	国産米こだわり仕込み 料理の清酒	大さじ1と1/2

だし 約350ml

いくら 大さじ2～3

三つ葉 (2cm長さ) 適量

わさび 適宜

<作り方>

- (1)米はといで30分から1時間ほど水に浸け、ザルにあげて水気をよくきる。
- (2)鮭は水気をふきとって塩をふり、魚焼きグリルで焼き目がつくまで焼き、粗くほぐす。
- (3)Aの調味料にだしを足して合わせて400mlにする。
- (4)鍋に(1)と(3)を入れ、しょうがと鮭を順に散らし、サラダ油を回しかける。ふたをして中火にかけ、煮立ったら弱火にして12分ほど炊き、火をとめて10分ほど蒸らす。
- (5)(4)にいくらと三つ葉を散らし、お好みで食べる際にわさびを添える。

豆腐とお揚げの赤だし

材料：2人分

絹ごし豆腐	100g
油揚げ	1/2枚
だし	400ml
赤みそ	大さじ1～1と1/2
小ねぎ（小口切り）	適量

<作り方>

- (1)豆腐は1.5cm角に切り、油揚げは半分に切ってから1cm幅に切る。
- (2)鍋にだしを入れて中火にかけ、煮立ったら(1)を加えて1分ほど煮て、赤みそを溶き入れる。
- (3)(2)を器に盛り、小ねぎを散らす。



ai2ueo

フォロー中

メッセージを送信



投稿1526件 フォロワー6681人 フォロー中829人

吉田 愛/ai yoshida

個人ブログ

料理家

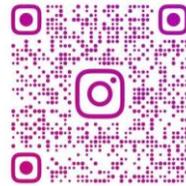
晩酌の投稿が多めです

☐“だし”を使わなくてもおいしい煮物（主婦と生活社）

☐2品献立でかんたん和食（グラフィック社）

☐温故知新 和食つまみ（成美堂出版）

フォロワー: nomotobase、yumiko_izawa、kumahachi_morino、他5人



AIZUEO

