

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

プロが伝授！ 煮物上手の基本

＜YouTubeライブ配信＞

里いものそばろあんかけ

筑前煮

煮魚

2024.10.16

講師：荻野 聡士 先生（「赤坂 おぎ乃」店主）

里いものそぼろあんかけ

材料：4人分

里いも	7個 (約500g)	
米のとぎ汁	800ml	
A	だし	500ml
	塩	1g
	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
B	鶏ひき肉	150g
	マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	大さじ1
	キッコーマン こく旨リッチ 特選 丸大豆しょうゆ	小さじ1/2
	マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	小さじ2/3
片栗粉	大さじ2	
水	大さじ2	
しょうが汁	適量	
みつ葉 (1.5cmに切る)	6g	

<作り方>

- (1)里いもは皮をむき水につける。
- (2)鍋に(1)の里いもと米のとぎ汁を入れて火にかけ沸騰したら、竹串がすっと入るまで約20分下ゆでして水にさらす。水が澄んだらざるに上げ水気をきる。
- (3)鍋にAを入れて(2)の里いもを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、約10分煮て里芋を取り出す。
- (4)(3)の鍋の煮汁を火にかけて、Bを加えて煮て鶏ひき肉に火が通ったらアクを取る。
- (5)(4)に水溶き片栗粉を回し入れ、火を入れながらとろみをつける。仕上げにしょうが汁とみつ葉を加える。
- (6)器に(3)の里いもを盛り、(5)のあんをかける。

筑前煮

材料：4人分

鶏もも肉	300g
里いも	270g
れんこん	200g
ごぼう	120g
にんじん	170g
こんにゃく	125g
干しいたけ	6枚
絹さや	適量
干しいたけのもどし汁+水	540ml
油	少々

A	キッコーマン こく旨リッチ 特選 丸大豆しょうゆ	60ml
	マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	55ml
	砂糖	25g
	マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	10ml

<作り方>

- (1)鶏肉は筋や余分な脂身を取り、ひと口大に切る。
- (2)里いもは皮をむき水につける。
- (3)れんこんは皮をむき、乱切りにして水につける。ごぼうは皮をこそげ、乱切りにし、水につける。にんじんは皮をむき、乱切りにする。こんにゃくは下ゆでし、手でちぎる。
- (4)干しいたけは水につけて戻し、軸を取って4等分にする。もどし汁は残しておく。
- (5)絹さやは筋を取り、塩（分量外）を入れた湯でさつとゆでる。
- (6)鍋が冷たい状態で油を入れ、鶏肉の皮を下にしておき、火にかける。
- (7)(6)の鶏肉の皮に火が入ったら、里いも、れんこん、ごぼうは水気をきり、にんじん、こんにゃく、干しいたけを加えて混ぜ合わせ、油がまわったら、干しいたけのもどし汁+水と調味料Aを加えて、落としふたをして中強火で煮る。
- (8)途中鍋を回しながら、煮汁が少し残るくらいまで煮詰める。全ての材料に火が通ったら、そのまま冷ます。
- (9)器に(8)を盛りつけ、(5)の絹さやを添える。

煮魚

材料：2人分

魚の切り身（かれい、さば、あじ、ぶりなど）	2切れ	
A	水	180ml
	マンジョウ 国産米こだわり仕込み 料理の清酒	180ml
	キッコーマン こく旨リッチ 特選 丸大豆しょうゆ	40ml
	あればたまりしょうゆ	13ml
	砂糖	20g
	マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	70ml
ごぼう	12cm (3cm×4)	
ねぎ	6cm (3cm×2)	
しょうが	1かけ	
白髪ねぎ	好みで	
一味唐辛子	好みで	

<作り方>

- (1) 鍋に湯を沸かし少し水を入れて温度を下げてから、魚をさっとくぐらせて氷水に取り、うるこやぬめりを取り、水気をふきとる。（沸騰した湯だと皮が破れるので温度を下げる）
- (2) ごぼうは皮をこそぎ、3cmに切る。ねぎは3cmに切る。しょうがは薄切りにする。
- (3) 鍋にAを入れて火にかけ、煮汁が沸いてきたら(1)の魚とごぼう、ねぎ、しょうがを入れて落としふた（またはアルミホイル）をして、中強火で約10分煮る。
- (4) 器に(3)を盛りつけ煮汁をかける。好みで白髪ねぎを添え、一味唐辛子をふる。

赤坂
おぎ乃



住所：東京都港区赤坂6-3-13 1階
アクセス：地下鉄千代田線 赤坂駅から徒歩1分
電話番号：03-6277-8274
営業時間①17:30~20:00 ②20:30~23:00
の2部制
席数：カウンター7席



赤坂おぎ乃 和甘
東京都港区虎ノ門2-6-1 虎ノ門ヒルズ ステーションタワー
B2階 T-MARKET
営業時間/11:00~20:00
定休日/無休
価格/生どらやき5個入り2400円、10個入り4800円 ※税込み
問/03-6205-8611
<https://wakan-ogino.com/>

