

# オーガニック滋養ごはん講師認定コース



## 配布レシピ④

### 基本のごはんとみそ汁を整える

- ・鍋炊きごはん
- ・季節野菜のみそ汁（出汁のとり方）
- ・出し殻ふりかけ
- ・車麩の照り焼き
- ・温野菜のアーリオオーリオ

## 鍋炊きごはん

### ◆材料（3~4人分）

お米…2合  
水…400cc

鍋炊きごはんは、講師による  
口頭の説明のみとなります。

### ◆作り方

1. お米を研いで 15 分間浸水させ、ざるにあげて 15 分水切りします。
2. 鍋にお米と水を入れて火にかけ、強めの中火にします。  
沸騰したら 2 分間そのままにしたあと弱火で 10 分炊きます。
3. ふたを開けて、水分が残っていないか確認し、  
大きな泡が出ていたら水気がなくなるまで 1~2 分火にかけます。
4. 水気がなくなったら 10 秒ほど強火にし、火を止めます。
5. 10 分ほど蒸らしてふたを開け、さっくりと全体を混ぜます。

# 季節野菜のみそ汁(出汁のとり方)

## ◆材料(4人分)

季節野菜…100gほど

味噌…大さじ2

●A

水…600cc  
刻んだ昆布…5cm角  
かつお節…8g

みそ汁、出し殻のふりかけは、  
講師によるデモンストレーション  
のみになります。

## ◆作り方

1. 出汁をとります。鍋にAを入れ弱火で温め、沸騰直前にかつお節を入れて火を止めます。
2. かつお節が沈んだら網などでこします。  
こした出し殻はまとめて冷凍しておきます。
3. 季節野菜を食べやすい大きさに切り、出汁に入れてやわらかくなるまで煮ます。
4. 火を止めておたま1杯の出汁で味噌を溶き、  
味をみながら溶いた味噌を鍋に戻してなじませます。

\* 昆布が固い場合はやわらかく戻してから刻みます。

\* 複数の具材を入れる場合は、火の通り方で煮るタイミングをみてください。

\* 味噌によって塩分濃度が違います。素材の味が感じられるくらいの薄味にしましょう。

# 出し殻ふりかけ

## ◆材料(作りやすい分量)

出し殻…3回分ほど

●調味料

みりん…大さじ1  
しょうゆ…大さじ1

いりごま…適量

## ◆作り方

1. 出し殻をフライパンに入れ、乾煎りします。
2. 水分が飛んだら調味料をまわし入れ、全体になじませながらからめます。
3. ごまを加えてひと混ぜして火を止めます。

# 車麩の照り焼き

## ◆材料（4人分）

車麩（直径 6~7 cm、厚さ 1.2 cm、二重巻き）…2 枚

### ● A

水…150cc  
昆布…少々  
みりん…小さじ 1  
しょうゆ…小さじ 1

### ● 照り焼きのたれ

水…大さじ 2  
みりん…小さじ 2  
しょうゆ…小さじ 2

フライパンに A の調味料を入れる所までご準備お願いします。

米粉…適量

なたね油…大さじ 1 強

お好みでレタスなどの生野菜

…適量

## ◆作り方

1. フライパンに A を入れて、一度沸騰させたら火を止めます。

車麩を入れ、途中上下を返しながら車麩が戻るまで 5 分ほどそのまま浸けておきます。

2. 照り焼きのたれを合わせておきます。

3. 車麩が戻ったら 2~4 等分に切り、全体に米粉をまぶしつけます。

4. フライパンに油を熱し、3 を入れて中火で両面をこんがり焼きます。

5. 2 をフライパンに入れてからめます。

お好みでレタスなどの生野菜を添えます。

\* 車麩の大きさ、厚さにより味の染み込み方が変わります。

# 温野菜のアーリオオーリオ

## ◆材料（4人分）

ブロッコリー、芋類、葉野菜など…どれか1種類（200gほど）

にんにく…1片（7g程度）

オリーブオイル…大さじ1

塩…ひとつまみ

実習ではブロッコリーを使います。  
ブロッコリー1房を洗い小房にわけ、  
鍋にお湯を沸かしておいてください。

## ◆作り方

1. 鍋にお湯を沸かして、食べやすい大きさに切った野菜をゆでます。  
(蒸しても良い)
2. 少し歯ごたえが残るくらいで取り出し、色どめ、陸揚げなどの処理をします。
3. にんにくをみじん切りにします。
4. フライパンにオリーブオイルと3を入れて火をつけ、弱めの中火でゆっくりと火を通します。  
香りが立って水分が飛んだら弱火にし、焦げる直前で火を止めます。
5. ボウルに2を入れ、4をからめて塩で味を調えます。

### 必要な調理道具

車麩用のフライパン、調味料を合わせる器、ブロッコリーをゆでる用の鍋、ザル、菜箸、  
アーリオオーリオ用フライパン、ボウル、計量カップ、大さじ、小さじ、包丁、まな板