

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
- ・ 車麴の照り焼き
- ・ 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…5 cm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