

毎日のごはん入門講座 第1回目

第1回目のテーマは

「基本のごはんとみそ汁を整える」です。



本日のメニュー

- ・五分づきごはん
- ・青菜のみそ汁（昆布・かつおだし）
- ・出し殻ふりかけ
- ・大根の梅酢和え
- ・じゃがいものアーリオオーリオ
- ・生野菜

五分づきごはん

◆材料（約3人分）

お米…1合
水…200cc（お米と同量～1.2倍）
白ごま…適量

◆作り方

1. お米は正しく計量し、とぎます。

【お米のとぎ方】-----

- ・お米をボウルに入れて、水を入れて2回ほどすすぎます。（浄水など良質の水が望ましい）
- ・水を切った状態で10回ほどかき混ぜます。
- ・水を注ぎ、濁った水を捨てます。（2回程度）
- ・かぶるくらいの水について15分～30分浸水させます。
- ・一度ざるにあげて15分ほど水切りします。

2. 分量の水を加えて炊きます。（炊飯器なら早炊き）

3. 炊きあがったご飯はふんわりとほぐし、器に盛ってごまをふります。

青菜のみそ汁(昆布・かつおだし)

◆材料 (4人分)

青菜…100g ほど	●A
味噌…大さじ 2	水…600cc
長ねぎ…適量	刻んだ昆布…5 cm角
	かつお節…8g

◆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. 青菜を2~3cmの長さに切り、軸→葉の順に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。
5. 器に盛り、お好みでねぎをのせます。

* 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。

大根の梅酢漬け

◆材料 (3~4人分)

大根…100g

赤梅酢…小さじ 2

◆作り方

1. 大根は薄いいちょう切りにします。
2. ボウルに 1 と赤梅酢を入れ、しばらく置きます。
3. なじんできたら、手でもみこみます。

じゃがいものアーリオオーリオ

◆材料 (4人分)

じゃがいも…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

◆作り方

1. じゃがいもを一口大に切って蒸します。
2. にんにくをみじん切りにします。
3. フライパンにオリーブオイルと 2 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。
4. ボウルに 1 を入れ、3 をからめて塩で味を調えます。

※ブロッコリーやれんこんでもおいしくできます。

生野菜

レタス、ベビーリーフ、ルッコラなどの葉野菜

わかめ

トマトなど季節の野菜を彩りよく