

# できるから始まる 楽しい食育

宇治の料理人・左さんが考えた  
だしが決め手のあじわいレシピ°



# (1) 玉子にゆうめん



動画あり

## 材料（2人分）

- ・そうめん 2束
- ・卵 2個
- ・きざみのり 適量
- ・昆布とかつおの一番だし 360cc
- ・薄口しょうゆ 24cc（大さじ1・1/2）
- ・みりん 24cc（大さじ1・1/2）
- ・片栗粉 大さじ1

## 作り方

- ① そうめんをゆがく。
- ② だしを合わせる。  
\*だし：昆布とかつおの一番だし 360cc、薄口しょうゆ 24cc、みりん 24cc  
【=15：1：1】
- ③ ②を沸かして、片栗粉でとろみをつける。  
\*片栗粉：水 = 3：1
- ④ 溶き卵を回し入れる。
- ⑤ ①を器に盛り、アツアツの④をかけてきざみのりを添えて完成。



## (2)だしが決め手！お揚げとほうれん草のサツと煮

### 材料（2人分）

- ・お揚げ 1枚
- ・ほうれん草 1束
- ・かつお節 適量
- ・塩 ひとつまみ
- ・昆布とかつおの一番だし 200cc
- ・薄口しょうゆ 20cc（大さじ1・1/3）
- ・みりん 20cc（大さじ1・1/3）
- ・サラダ油 大さじ1



動画あり

### 作り方

- ① お揚げの両面をフライパンで焼いてカリっとさせる。
- ② ①を適度なサイズに切る。
- ③ ほうれん草を洗って、適度に切る。
- ④ お鍋に油を引いて、②・③を炒める。  
\*少し塩をしてほうれん草がシナっとするくらい
- ⑤ 炊き地を入れて、3分ほど煮込む。  
\*炊き地：昆布とかつおの一番だし 200cc、薄口しょうゆ 20cc、みりん 20cc  
【=10：1：1】
- ⑥ 器に盛り、かつお節を添えて完成。

### (3) たこと九条ネギのポン酢炒め



動画あり

#### 材料（2人分）

- ・ たこ 足1本
- ・ 九条ネギ 適量
- ・ ごま 適量
- ・ 塩 少々
- ・ ポン酢 45cc（大さじ3）
- ・ サラダ油 大さじ1



#### 作り方

- ① 生のたこを使う場合は、たこをゆがく。  
たこを適当な大きさにカットする。
- ② フライパンに油を引いて、①の両面を軽く焼く。
- ③ ②を一度、お皿へ移しておく。
- ④ 適度にカットした九条ネギを炒める。
- ⑤ ④に③とポン酢を加えて、サッと炒める。
- ⑥ 器に盛り、（いり）ごまを添えて完成。

## (4) 良い香り！キノコのおみそ汁



手順を写真で紹介する  
レシピスライドあり

### 材料（2人分）

- ・ しめじ 1/2パック
- ・ えのき 1/2パック
- ・ お豆腐 1/4丁
- ・ 三つ葉 少々
- ・ みそ 適量（大きじ2～3程度）
- ・ 昆布とかつおの一番だし 400cc



### 作り方

- ① しめじとえのきの石づきを切り、グリルで焼く。
- ② お豆腐をサイコロ状に切っておく。
- ③ 昆布とかつおの一番だしに①を入れて、ひと沸かしする。
- ④ みそを溶く。  
\* 昆布とかつおの一番だし400ccに対して、みそ大きじ2～3程度。
- ⑤ 最後に②を入れて、もうひと沸かしして、三つ葉を添えて完成。

## (5)とっておきレシピ！昆布とかつおの一番だし



手順を写真で紹介する  
レシピスライドあり

### 材料 (※約1500cc分)

- ・ 昆布 20g
- ・ かつお節 30g
- ・ 水 1800cc



### 作り方

\* 時間や火加減はだしを取る量によって調整が必要です！

- ① 水に昆布を入れて30分おいておく。
- ② 温度を65°Cまで上げて、弱火で10分ほどおく。
- ③ 昆布を取り、沸騰するまで強火にする。  
(昆布の臭みや水のカルキ臭さを抜くため)
- ④ 沸騰したら差水をして、温度を90°Cくらいにする。
- ⑤ かつお節を入れてアクを丁寧に取り除く。  
\* かつお節を入れたら、すぐに火を止める。
- ⑥ かつお節が沈みだしたら (約1分) 手早くこす。
- ⑦ 1番だしの完成！