

りょうり きほん おやく まな 「料理の基本を親子で学ぼう！」①



なべ こめ た お鍋でお米を炊いてみよう



ざい りょう 【材 料】

こめ 米 マグカップ1杯

みず 水 マグカップ1杯

【作り方】

①量る・洗う

米を量ってボウルに入れる。たっぷりの水を加え、3回ほど水を替えて洗い、ザルにあげます。

②浸す

鍋に米を入れ、水を同量入れます。

米が白くなるまで、30分以上浸水させます。(右上図)

※透明だった米粒が水を吸って白くなれば浸水完了。

③炊く

蓋をしないで強火にかける。鍋が小さいときは、中火から始めます。

勢いよく沸騰したら(右中図)、蓋をして弱火で**10分**炊きます。

※小さい泡ではなく、五円玉大の泡がポコポコ出ている状態に沸騰させます。

※盛大に沸騰させると、下から上に蒸気が通る道、カニ穴ができてお米がふっくら炊き上がります。

④蒸らす

中の状態を見ます。

ちょうどよければ蓋をして、強火で10秒加熱し、火を止めて15分蒸らします。

※表面に余分な水分がなく、ふわっと盛り上がっていればよい。(右下図)

※炊き上がりは、カニ穴があきます。

失敗したかも?!でも大丈夫!

蒸らす前のご飯の状態が、表面がベチャベチャ水っぽいときは蓋をして弱火で1~2分、強火で10秒加熱して火を止めます。

逆に、表面がパサパサで水が足りないときは、打ち水をして弱火で1~2分加熱して火を止めます。

ポイント

- お米とお水は同量で。
- 沸騰するまで蓋はしない。
- 強火で沸騰させたら、蓋をし
- て弱火で**10分**、蒸らし15分。





いろいろ だし

色々な出汁を味わってみよう



かつお

うま味成分：イノシン酸^{みせいぶん}_{さん}



- ① 鍋に水 1ℓ を入れ、火をつけて沸騰したら火を止め、かつお節 30~40g を入れます。
- ② かつお節が鍋底に沈むまで 1~2分そのままにしておきます。
- ③ 布巾かキッチンペーパーで濾して、滴が切れるまで待ちます。

※かつお節はの厚さ 0.2mm 以下を「薄削り」といい、短時間で上品な香りとうま味のだしが取れます。0.2mm 以上を「厚削り」といい、時間をかけて煮出すうま味のしっかりしただし用です。

※かつおだしは、水出し方法もできますが、かつお節特有のよい香りが弱いようです。仕上げに沸騰させれば香り立つだしになります。



こんぶ

うま味成分：グルタミン酸^{みせいぶん}_{さん}



- ① 汚れが気になるときは、濡れ布巾で軽く拭くか、軽く水洗いぐらいで使用します。
- ② 水 1ℓ に対し、こんぶ 10g を鍋に入れ、1 時間ほどおきます。
- ③ 火にかけて、鍋底から小さな泡が出て、ふつふつと沸きはじめたら火を止める。こんぶを取り出します。

※雑味のない上品なこんぶのだしをとるには 10 時間ほど水に浸けておく水出し法があります。

前日の夜から冷蔵庫に入れておくと簡単です。



にほ 煮干し

うま味成分：イノシン酸^{みせいぶん} ^{さん}



- ① いりこを丸ごと使うより2つに割って表面積を広くするとうま味成分が出やすくなります。
※小さめのいりこなら、そのまま使っても大丈夫ですよ。
- ② 鍋に水1ℓといりこ10～20gを入れ、30分以上浸しておきます。
- ③ いりこがふやけたら火にかけ、弱火で軽く煮立たせながら灰汁をこまめにすくい取る。6～7分煮出したら、布巾かキッチンペーパーで静かに濾します。
※小さめのいりこなら、そのまま食べてしまいましょう。

※煮干しのだしの取り方は、煮出し法と水出し法があります。
煮出し法はしっかりしだしが取れますが、沸騰させると臭みが出てくるので要注意です。
水出し法は、一晩水に浸けておく方法で、苦み、生臭さ、灰汁のないすっきりした味わいのだしになります。



ほ 干しいたけ

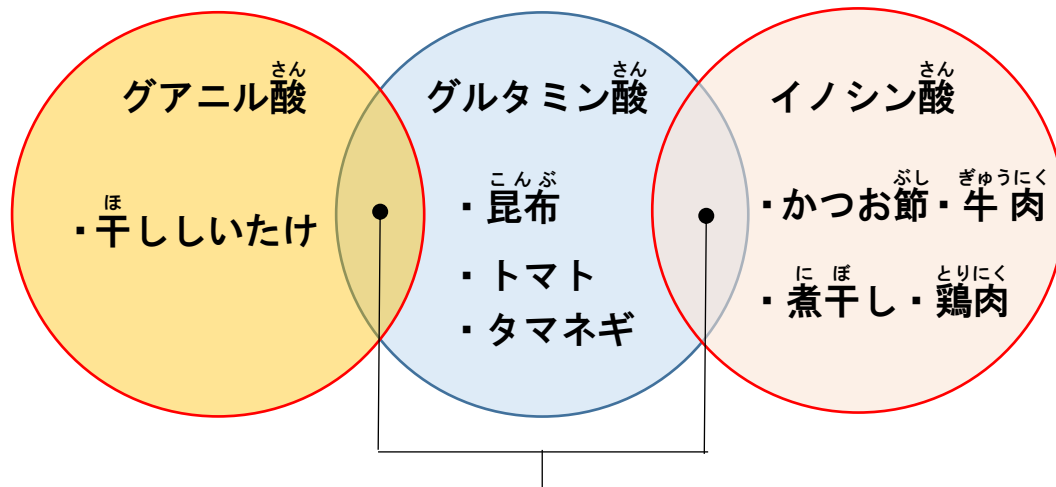
うま味成分：グアニル酸^{みせいぶん} ^{さん}



- ① 干しいたけをざっと洗って汚れを落とします。
- ② 水1ℓに30gを浸し、時間をかけてやわらかくなるまでゆっくり戻します。

※干しいたけは、お湯で戻すと、うま味成分が減少します。
水に浸け、時間をかけてじっくり戻しましょう。

み せうじょうこうか うま味の相乗効果!



組み合わせることで、**うま味が7～8倍に!**

かつおとこんぶで黄金色の一番だし

かつおだしと昆布だしを合わせることで、かつお節に含まれるうま味成分イノシン酸と昆布のグルタミン酸の相乗効果により、**うま味が何倍も増します。**
煮物、汁物、めんつゆなど、あらゆる和食のベースとなる万能選手です。

いちばん 一番だし

【材料】

水	1ℓ
昆布	10g
かつおぶし	20g

【作り方】

- ① 水に昆布を入れて1時間程度浸します。
- ② 中火にかけ、沸騰する直前に取り出して火を止めます。
- ③ 再び沸騰させたら、かつおぶしをほぐしながら入れます。
- ④ かつおぶしを軽くひと混ぜして、再沸騰したら火を止め、そのまま2分ほどおきます。
- ⑤ ボウルにザルをのせてキッチンペーパーをしきます。そこに、キッチンペーパーになるべくかつお節が入らないようにゆっくりとこします。

こんぶとかつおぶしと干ししいたけの佃煮^ほ^{つくだに}

【材料：作りやすい分量】

だしをとった昆布	残った分量
だしをとったかつおぶし	残った分量
だしをとった干ししいたけ	残った分量
ごま	適量
しょうゆ3：酒2：みりん1：さとう1	

(割合で表示しています。こんぶとかつおぶしの分量で調整しましょう。)

(作り方)

- ①こんぶ、干ししいたけを3～5mm幅に切ります。
- ②鍋に①とかつおぶし、調味料を入れて、とろ火で煮ます。
- ③焦がさないように、煮汁がなくなるまで煮つめます。ごまを加えて出来上がりです。

だしがらを使って
もう1品

いりこのチーズせんべい

【材料：作りやすい分量】

だしをとったいりこ	残った分量
スライスチーズ	適量

(作り方)

- ①スライスチーズにいりこをのせます。
- ②電子レンジ(600W)で2分加熱します。
- ③チーズがパリッパリになったら出来上がりです。

カルシウム満点!

わかめとお麩の味噌汁^ふ^{みそしる}

【材料：4人分】

だし汁	600cc
乾燥わかめ	小さじ2
麩	適量
細ねぎ	適量
味噌	大さじ3

(作り方)

- ①鍋にだし汁を入れ、中火にかけます。
- ②ボウルにだし汁を少し取り出し、味噌を溶きいれます。
- ③①が煮立ったら弱火にして、乾燥わかめ、巻麩を加えて2分ほど煮ます。
- ③器に盛り、細ねぎをのせて出来上がりです。



だし巻き卵

【材料：4人分】

卵	4個
だし汁	50ml
きび砂糖	大さじ1と1/2（上白糖 大さじ1）
薄口醤油	小さじ1と1/2

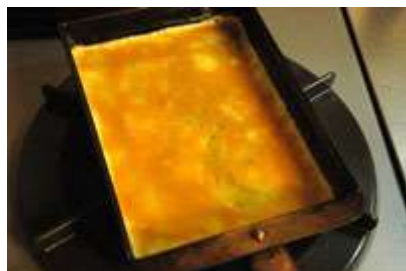
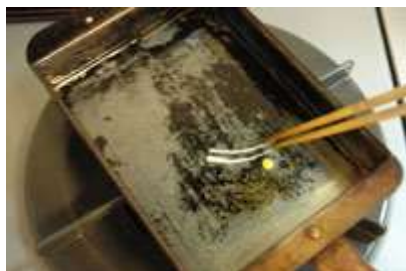
【作り方】

①ボウルに卵を割り入れ、菜箸で黄身をつぶしながら泡立てあのように溶き混ぜ、砂糖と醤油を合わせます。少し大きな白身の塊は、箸ですくって切ります。



②火加減は中火で油はしっかりひく。たまご焼き器が温まって確認後、（箸先で卵液を落としたとき“ジュ”っと音がして、一瞬で液が固まるまで絶対に卵は入れない。）

卵液を1/4入れ、均一に広げる。プクプク膨らんできたところは箸先でつつき、均一に火が通るようにする。



③白身が半熟に固まりかけたら、奥から手前に箸でつかみながら巻いていく。巻き終わったら、卵を奥に再び滑らせて移し、手前にさっと油を引きなおす。



④空いたところに卵液を流し入れ、箸を玉子焼きの下に入れて持ち上げ、下にもしっかり卵液を流し込む。1回目の作業と同じく、半熟になったら奥から手前に巻いて、奥に滑らせ油を引き、また卵液を流し入れる。数回流し入れた後、特に最後は好みの焼き色で焼き上げる。

