



2014 October Basic Menu



基本のおだしで お吸い物

基本のだしのとり方

材 料	作 り 方
<一番だし> 水 5C (C:200ml計量カップ) 出し昆布 10g (利尻、真昆布など) 花かつお 30g (厚削りでも)	～ お吸い物に～ - 鍋に水を入れ、出し昆布を浸けておく。 (1～2時間くらい) - 中火にかけ、昆布のまわりに小さい泡が出てきたら昆布を取り出す。 - 少し火を弱め、花かつおを一度に入れる。 - もう一度煮、たちかけたら火を止める。 - 花かつおが沈むのを待ち(1分くらい)、沈んだら - キッチンペーパーを敷いたざるで漉す。 - 漉す時は、鍋の中に花かつおが残るようにゆくと漉す。(一気に花かつおごと移すと渋味が出る)
<お吸い物> 一番だし 塩 淡口醤油 $\frac{1}{2}$cc 酒 1T (T = 大さじ(15ml) cc = 小さじ(5ml))	～ お吸い物の作り方～ - 漉した一番だしの味を見てから塩を加える。 (ひとつまみ:3本指でつまむ) - 淡口しょうゆを加える。(香りづけ) - 酒を加える。 - 椀種を入れたお椀に注ぎ入れる。
<椀種> 竹の子、わかめ、エキタマ、 いたけ、海老、ふりかけ、 三つ葉など。	



美味しいお出しで煮物を作る

美味しいお出しで 煮物を作る

材 料	作 り 方
南瓜の煮物> 南瓜 400g 出し汁 200ml みりん 1/2T 塩 少々	～ 南 瓜 の 煮 物 ～ 1. 南瓜は、食べやすい大きさに切り、面取りする。皮も所々むく。 2. 鍋に出し汁、みりん、塩を入れ、南瓜を入れて煮、くすれないように ことこと煮る。 (オーブンペーパーなどで、落としぶたに蓋すると良い) 3. 煮えたら 火を止め、煮汁がさめるまで、そのままつけておく。