

「だし」に挑戦レシピ

基本のだし

【材料】600cc分

昆布（乾燥）	8g
かつお節	10g
水	700cc

【作り方】

- ①昆布は汚れがあれば、乾いたふきんでさっとふき、3cm幅に切る。
- ②鍋に水、昆布を入れて1時間ほど浸しておく。
- ③鍋を中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、再度沸騰させる。
- ④沸騰したら火を止めてかつお節を加え、中火にかけ、再沸騰してきたら弱火にし3分ほど火を入れてから、ペーパーなどを使ってこす。

茶碗蒸し

【作り方】

【材料】（4人分）

卵	2個
だし汁	300cc
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/5
しいたけ	2枚
鶏もも肉	50g
みつば	1/4束

- ①しいたけは軸を切り落とし、4~6等分に切り、みつばは2cmに切る。鶏肉は1cm角に切り、塩一つまみをもみ込んで下味をつけておく。
- ②ボウルに卵を割り入れ、しっかりと溶きほぐす。冷ましただし汁と塩、しょうゆを入れて泡立てないように静かによく混ぜる。
- ③蒸し器の湯を沸かしている間に、器に鶏肉、しいたけを等分して盛り付ける。
- ④②を底から一度軽く混ぜ、具の上からそっと注ぎ入れ、みつばをちらす。
- ⑤蒸し器に器を移し、弱火で20分ほど蒸してできあがり。

ぎんなんやえび、かまぼこなど好きな具を入れてください。



沢煮椀(さわにわん)

【材料】（4人分）

豚ばら肉	40g
だいこん	100g
にんじん	1/2本
ごぼう	10cm
干しいたけ	2枚
油揚げ	1/2枚
ねぎ	1/2本
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	大さじ1
だし汁	400cc

【作り方】

- ①干しいたけを水でもどしておく。
- ②材料はすべてせん切りにする。
- ③せん切りにした豚ばら肉をゆで、ゆで汁は200ccとっておき、だし汁とあわせておく。
- ④だし汁にだいこん、にんじん、ごぼうを加えて煮る。
- ⑤油揚げ、豚ばら肉、ねぎを入れて、調味料を加え味をととのえてできあがり。

手作りふりかけ

【材料】（作りやすい量）

だしをとった後の昆布	2回分
だしをとった後のかつお節	2回分
水	1/2カップ
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
白ごま	大さじ1

【作り方】

- ①昆布は細長く切る。
- ②鍋に調味料と水、昆布、かつお節を入れて、汁けがなくなるまで弱火で煮る。
- ③ごまを加えてできあがり。



給食の手作りふりかけは、ちりめんじゃこを入れて作ります。