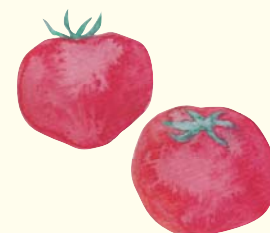




MARUNOUCHI
CHEF'S CLUB
tokyo



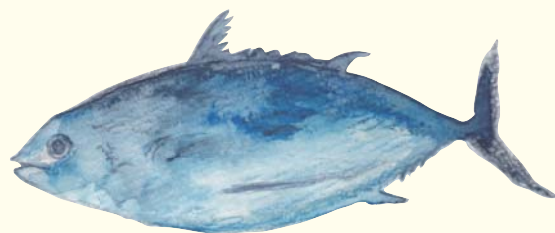
シェフだけが知っているおだしの活用術

キレイを作る おだし学ワークショップ



Vol.1

つきち田村 田村隆料理長のレシピ





つきち田村
田村隆料理長のレシピ

Vol.1

ワンプレートで楽しむ おだし料理の 一汁三菜



つきち田村
田村隆料理長

料理の基本は、
ゆつくり火を入れて、
ゆつくり冷ますこと。
ちょうとしたひと手間で
出汁がさらに
味わい深くなるんですよ。



MENU 1

煮染め(串打ち)

材料(4本分)

ごぼう 40g 椎茸 4個 レンコン 60g ブロッコリー 60g
人参 60g 茄子 1本 かつお節だし 500cc
★調味料
濃い口醤油 大さじ2 みりん 大さじ1と1/3 砂糖 大さじ4

作り方

- ① ごぼう、レンコン、人参は4個に乱切りにする。
- ② 椎茸、茄子は素揚げにし、茄子は揚げた後に冷蔵庫で冷ましておく。椎茸は油抜きをする。
みりん20cc、濃い口醤油20cc、かつお節だし200cc、砂糖小さじ1を合わせ、冷ましておいた茄子を混ぜた調味液に漬けておく。
- ③ ブロッコリーと人参は下ゆでをし、氷水にとって、冷ましておく。
- ④ ごぼう、椎茸、レンコンをフライパンに、残りの出汁で材料が8割方漬かるくらい入れる。
火をつけ、灰汁がでたらすくい、落とし蓋をする。
- ⑤ 4に、大さじ3の砂糖を入れる。濃い口醤油大さじ2を加え、ひと煮立ちしたら人参を入れ、もう一度沸騰させる。
その後は、煮て冷ましを繰り返す、お好みの味に調節。
最後にブロッコリーを入れて、串打ちにする。

MENU 3

親子巻

材料(4人前)

卵 4個 / 鶏挽肉 100g

★調味料

【出汁】水 75cc にんべん「和のだし」15cc 砂糖 40g

【鶏挽肉】にんべん「洋のだし」小さじ1 砂糖 大さじ1
サラダ油 小さじ1 三つ葉 15g

作り方

- ① 油を引いたフライパンに鶏挽肉を入れ、つぶしながら炒めていく。洋のだし、砂糖を加えて味をつけ、冷ます。
- ② 三つ葉は寸切りにしてから、フライパンで酒煎りにする。
- ③ 下味をつけた鶏挽肉と三つ葉、卵と出汁、砂糖を混ぜ合わせて、フライパンでだし巻きにする。



和のだし 洋のだし

MENU 2

のっぺい汁

材料(4人前)

ごぼう 100g しめじ 60g 里芋 100g
人参 100g ネギ 1本 ミントマト 4個
かつお節だし 6カップ
★調味料
塩 小さじ1 酒 小さじ1
薄口醤油 大さじ1 片栗粉 大さじ2

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに乱切りにする。
ネギは、1cm程度の厚さに切っておく。
- ② ごぼう、人参、しめじを鍋に入れ、6カップのかつお節だしを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
柔らかくなった後、調味料を加え、さらにネギを加える。
- ③ 同割に合わせた水溶性片栗粉を入れて整えたら、器に盛り、湯むきしておいたトマトを加える。

MENU 4

ブリの照り焼き

材料(1人前)

ブリ 60g

★たれ

みりん、醤油、砂糖 各大さじ1 ずつ

にんべん「つゆの素」を
使ってもおいしくできますよ！

作り方

- ① ブリの皮目に包丁目を入れて、食べやすい大きさに切り、小麦粉を薄くつけ、油(分量外)をしいたフライパンで皮目から焼いていく。
片面に火が入ったらひっくり返して、裏面も焼く。
- ② 焼き目がついたら、少し濡らしたタコの上にフライパンを置いて予熱を取り、たれの材料を加える。
- ③ もう一度火にかけて、魚にたれをまわしかけながら、たれを煮詰めていき、照りを出す。