

×



MARUNOUCHI
CHEF'S CLUB
tokyo

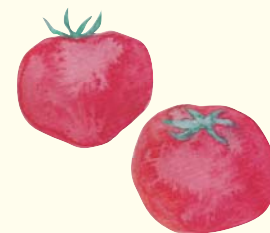
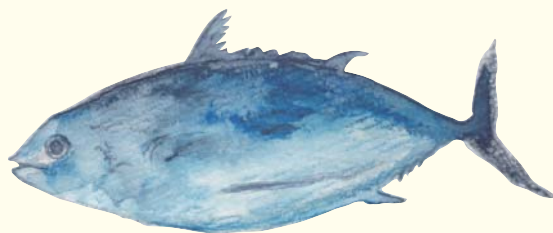
シェフだけが知っているおだしの活用術

キレイを作る おだし学ワークショップ



Vol.2

恵比寿笹岡 笹岡隆次料理長のレシピ





恵比寿笹岡
笹岡隆次料理長のレシピ

Vol.2

おだしであったまる、 秋の実りのあさごはん



にんべん「和のだし」を使った
簡単でおいしいレシピを
ご紹介します!

MENU 1

朝雑炊

材料

ひやごはん 120g 卵 1個 生姜みじん切り 適量 キャベツ 1/3 枚 (13g) 片栗粉、黒胡椒 適量
A…にんべん「和のだし」23cc 水 230cc / 塩 少々

作り方

- ① 鍋にAを入れ火にかけ、ひと煮立ちしたら塩で味を整える。
- ② 1の出汁でキャベツをさっと湯通しして、冷ましておく。
その後「鶏ささみと水菜の和え物」のささみと水菜も同様に、出汁で湯通しして冷ましておく。
- ③ 2のキャベツのあら熱がとれたら、みじん切りにして水気をしぼっておく。
- ④ 2の鍋にごはんを加え、2分ほど煮てから生姜と3のキャベツを加え、片栗粉でとろみをつける。
とき卵を流し入れ、火を止める。黒胡椒を挽く。

MENU 2

野菜のおひたし

材料

ブロッコリー 30g (小房にわけておく) にんじん 15g (細長い
乱切りにする) いんげん 2本 (縦4つに切り分けておく)
A…にんべん「和のだし」10cc 水 120cc 薄口醤油 2cc

作り方

- ① 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら全ての野菜を加えて
1分煮て、火を止めてそのまま冷ます。
- ② 器に盛り完成。

*レシピは全て1人前です。

MENU 3

鶏ささみと水菜の和え物

材料

鶏ささみ 1/2 本 水菜 10g (1/2 束) 海苔 少々
A…にんべん「和のだし」1 : 水 4 : 濃い口醤油 1

作り方

- ① 鶏ささみと水菜は食べやすい大きさに切っておく。
- ② Aの合わせ出汁 10cc をボウルに入れ、1を加えて和える。
- ③ 器に2を盛り、仕上げにお好みで海苔 (分量外) をかける。



鶏のささみは、雑炊を作る出汁でさっと湯がいて湯通し。
洗う鍋の数も減りますし、鶏の旨味も加わって一石二鳥。
時間のない朝は工夫を重ねて、たっぷり栄養をチャージしましょう。



笹岡隆次料理長