

第2回 エーナ健幸料理教室 レシピ

講師 割烹旅館 上見屋 早川篤志

健やかに
幸せに暮らそう！恵那市公式キャラクター
エーナ

<基本のレシピ>

●かつおだし

水	2000cc	① 昆布はあらかじめ水に浸しておく
昆布	30g	② ①を火にかけて、70～80度で昆布をとりだす
鰹節（血合い抜き）	35g	③ 強火にして沸騰したら、差し水（1カップ程度）をし、沸騰を抑える
		④ 鰹節を入れ、一分ほど煮だして火を止める
		⑤ 鰹節が沈んでからこす

<健康レシピ>

●舞茸と春菊と菊花の和え物（6人分） 一人分 野菜・きのこ 50g

舞茸	1パック	① 春菊と菊の花を茹でて水分を絞る。春菊は適当な大きさに切る。下味をつける。
春菊	1束	② 舞茸はフライパンで焼く。下味をつける。
食用菊の花	3個	③ 春菊、菊花、舞茸をボウルで混ぜる。
とびっこ	適量	④ いらごまも混ぜ合わせ、器に盛り、天盛りにとびっこをのせる。
醤油	少々	
いらごま	適量	

<地産地消のレシピ>

●秋野菜のトマト釜グラタン（6人分）

（ホワイトソース）		① ホワイトソースを作る。フライパンにバターを溶かし、あらかじめ炒った小麦粉を入れて固まりを作る。牛乳を加えてのばしていく。塩、コショウで味を整える。おろしにんにくを入れてコクを出す。
小麦粉	100g	② 野菜を適当なサイズに切る。栗はさっと下茹でする。
バター	100g	③ トマトの中をくり抜き釜にして、ホタテとその他の野菜を入れて、ホワイトソースをかけて、チーズとパン粉をのせて、銀カップの上にトマトをのせ、200℃のオーブンで約15分焼く。
牛乳	600g	
塩	適量	
コショウ	適量	
おろしにんにく	少々	
トマト	6個	
ホタテ貝柱	3個	
剥き栗	6個	
なす	1本	
しめじ	1株	
長芋	6cm	
ぎんなん	12個	
にんじん	1/5本	
とろけるチーズ	適量	
パン粉	適量	

