

第3回 エーナ健幸料理教室 レシピ

講師 四季彩料理 さるとび荘 川本 淳夫

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>

●鱧ときのこグラタン（6人分） 一人分 きのこ 27g 塩分 1.0g

鱧	350g	① 鱧ときのこを程よい大きさに切り、バターで炒める。下味は塩コショウ。
しめじ	1/2 パック	② 長イモはすり下ろし、卵と合わせ調味料を合わせる。
エリンギ	2本	③ 器に①を入れ②を流し、チーズをのせ、オーブン 230℃で15分焼き、松の実をちらす。
マイタケ	1/2 パック	
長イモ	350g	
チーズ	適量	
鰹だし	150cc	
卵	2個	
濃口しょうゆ	大さじ1	
薄口しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	

<地産地消のレシピ>

●ぶどうと南瓜白玉団子のサラダ（6人分）

ぶどう	1房	① 南瓜は一口大に切り、沸騰した湯から程よく茹で、熱いうちにフォークでつぶす。
南瓜（正味）	150g	② ①と白玉粉を合わせ、耳たぶくらいの硬さになるように水を入れ調節する。
白玉粉	100g	③ 直径 1.5～2cm に丸めて強火で茹で、浮き上がったら1分茹で氷水にとる。
海老	6本	④ ぶどうは皮をむいておく。海老は塩水でボイルして皮をむき、4等分に切る。
大根	500g	⑤ 大根は短冊切りにして、レタスとブロッコリーの芽は適当な大きさに切り、それぞれ洗って水をきる。
ブロッコリーの芽	1パック	⑥ 器に盛りつけ、ドレッシングとジュレをかけ、食用菊とブロッコリーの芽をちらす。
食用菊	適量	
<出汁しょうゆジュレ>		
鰹だし	100cc	
濃口しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
ゼラチン	10g	
<ゆず胡麻ドレッシング>		
ゆず果汁	大さじ2	
ゆず皮	1/2個分	
薄口しょうゆ	小さじ2	
みりん	小さじ2	
胡麻油	100cc	

