

第4回 エーナ健幸料理教室 レシピ

講師 四季彩料理 藤美 加藤 雄一



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>

●山金豚の蕪ら蒸し ベっこうあんかけ（6人分）一人分 塩分0.9g

山金豚ローススライス	180g	① 蕪はすっておく、山金豚は霜降にする
焼きネギ（白ネギ）	60g	② すりおろした蕪と泡立てた卵白を合わせておく
銀杏	12粒	③ 器に昆布を敷き山金豚、ネギ、②の順に盛り、むかご、しいたけ、銀杏を入れて蒸す
むかご	50g	④ 蒸し上がったたらあんをかけ、茹でたインゲンときざみ
しいたけ	6個	柚子を天に盛る
蕪	180g	
卵白	2個	
昆布	適量	
きざみ柚子	少々	〈べっこうあん〉
モロッコインゲン	少々	出汁10：濃口醤油1：みりん1：酒1：片栗粉適量
べっこうあん	360cc	



<地産地消のレシピ>

●えごま葛豆腐 追いガツオジュレ（6人分）

出汁	200cc	① えごまはフードプロセッサー又はすり鉢で細かく潰す	
みりん	40cc	② 出汁、みりん、葛粉を合わせて濾しておく	
えごま	40g	③ 鍋に②とえごまを加え火にかけて練っていく	
葛粉	20g	④ 生地をラップに包み輪ゴムでとめ茶巾絞りにする	
インゲン	適量	⑤ 氷水で冷やす	
人参	適量	⑥ 追いガツオジュレをつくる。ゼラチン以外の材料を合わせて火にかけて、火を止めてゼラチンをとかし冷やし固める	
山葵	適量	⑦ えごま葛豆腐にジュレをかけ、インゲン、人参、山葵を天に盛る	
		〈追いガツオジュレ〉	
水	300cc、薄口醤油	25cc、濃口醤油	25cc
みりん	70cc、酒	50cc、ゼラチン	4g