

## 第5回 エーナ健幸料理教室 レシピ

えな「たべる」プロジェクト

講師 割烹旅館 上見屋 早川篤志

健やかに幸せに暮らそう！



### <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、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>

#### ●三浦豚とちぢみ法蓮草と根菜の常夜蒸ししゃぶ（7人分） 野菜 150g 塩分 0.4g

三浦豚（肩ロース）	280g	① ポン酢を作る。（うま味の相乗効果を利用）
スライス	14枚	だし:おたま3 しょうゆ:おたま1 酢:大さじ4
ちぢみ法蓮草	1束	みりん:大さじ1 すだち:4個
白かぶ	大1個	〈グルタミン酸〉昆布、白菜、たまねぎ、りんご、渋柿の皮（干して乾燥させたもの）、大根の皮、人参の皮
れんこん	150g	〈グアニル酸〉干し椎茸（少し水で戻したもの）
菊ごぼう	150g	〈コハク酸〉干し貝柱（少し水で戻したもの）
もやし	250g	〈イノシン酸〉かつお節
白菜	葉2枚	上記の素材と調味料を鍋で煮合わせ、リードで漉す。仕上げにすだちを絞り込む
ポン酢	100ml	② 加熱対応フィルムに昆布を敷き、野菜をのせて、その上に三浦豚をのせる
昆布	2cm×7	③ フィルムを茶巾状にひもで縛って、天板にのせる
薬味ねぎ	少々	④ 250℃のオーブンで15分焼く
もみじ卸し	少々	⑤ 焼き上がったら、薬味とポン酢を添える。

### <地産地消のレシピ>

#### ●自然薯とアピオスの炊き込みごはん（7人分） 塩分 0.8g

米	3合	① 米をとぎ、ザルに上げて水を切っておく
自然薯	90g	② 自然薯は皮をむき、約1cm角のサイコロ状に切る
アピオス	90g	③ アピオスは半分、または適当な大きさに切り、油で素揚げしておく
粗塩	6g	④ 炊飯器に①を入れる。粗塩、サラダ油を入れて水加減し、②③を入れて炊く
サラダ油	小さじ1	⑤ 炊きあがったら軽くほぐし混ぜ、さっと茹でて刻んだかぶ菜をのせる
かぶ菜	少々	