

第6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 日本料理 おか田 岡田 修

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

●美味だしジュレ

鰹だし	300cc	① ゼラチンはもどしておく
濃口しょうゆ	50cc	② 鰹だし、濃口しょうゆ、みりんを左記の分量で合わせる
みりん	50cc	③ ②を沸かして①のゼラチンを煮溶かす
ゼラチン	10g	④ 冷やし固める

<健康レシピ>

●ちぢみ法蓮草の胡麻ジュレ和え（7人分） 野菜60g 塩分0.2g

ちぢみ法蓮草	2束	① ちぢみ法蓮草は湯がいておく
しいたけ	3～4枚	② しいたけは焼しいたけとする
煎胡麻	少々	③ 煎胡麻と美味だしジュレを合わせ、上記の材料を和える
美味だしジュレ	70cc	

<地産地消のレシピ>

●いちご杏仁プリン（7人分）

ゼラチン	5g	① ゼラチンはもどしておく
牛乳	330cc	② 牛乳を沸かしてゼラチンをとかす
杏仁霜	7g	③ 杏仁霜、グラニュー糖を②に入れ煮溶かす
グラニュー糖	25g	④ 粗熱をとって生クリームを加える
生クリーム	50cc	⑤ 苺はうらごしにかけ、シロップ少々でのばしてソースとする
苺	1/2パック	⑥ 杏仁プリンに苺のソースをかける
シロップ	70cc	

