

# 第7回 エーナ健幸料理教室 レシピ

講師 日本料理 きん魚 永井 敏人

えな「たべる」プロジェクト

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 ② ①を火にかけ、70～80度で昆布をとりだす 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
昆布	30g	
鰹節（血合い抜き）	35g	

## <健康レシピ>

### ●白だし

酒	900cc	① 材料を全部合わせ、火にかけて、一煮立ちしたら火を止めて一晩寝かす
水	450cc	
昆布	1枚 (約30g)	
鰹節(血合い抜き)	50g	
みりん	50cc	
薄口しょう油	75cc	
白しょう油	125cc	
塩	50g	



## <地産地消のレシピ>

### ●こんにやくヘルシーグラタン（7人分） 塩分0.2g

こんにやく	1枚 (300g)	① こんにやくは塩で洗って臭みをとって、流水で塩を洗い流す ② こんにやくをだし調味料で焼く ③ 一煮立ちしたら追い鰹とゆず胡椒を入れて冷ます ④ ほうれん草をバターソテーにし、軽く塩・胡椒をす ⑤ 恵那鶏は一口大に切った物を霜降りする。ねぎも一口大に切る ⑥ こんにやくの追い鰹を出して汁ごとミキサーにかける（グラタンソース） ⑦ 器にほうれん草、恵那鶏、ねぎ、グラタンソースを入れる（お好みでスライスチーズをのせる） ⑧ 200℃で10分～12分
だし	150cc	
薄口しょう油	10cc	
みりん	10cc	
追い鰹	10g	
ゆず胡椒	少々	
ほうれん草 (バターソテー)	1パック	
恵那鶏もも肉	10g×7	
ねぎ	1切×7	

