

# 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<br>② ①を火にかけ、70～80度で昆布をとりだす<br>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<br>④ 鰹節を入れ、一分ほど煮だして火を止める<br>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<br>(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<br>(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<br>② こんにやくをだし調味料で焼く<br>③ 一煮立ちしたら追い鰹とゆず胡椒を入れて冷ます<br>④ ほうれん草をバターソテーにし、軽く塩・胡椒をさる<br>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<br>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）<br>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）<br>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<br>(バターソテー) | 1パック         |   |
| 恵那鶏もも肉            | 10g×7        |   |
| ねぎ                | 1切×7         |   |

