

第6回 エーナ健幸料理教室 レシピ

講師 日本料理 さとう 佐藤将太



恵那市公式キャラクター
エーナ

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>

●レンコンもち 揚げ出し（6人分） 一人分 塩分 1.4g

レンコン	300g	① レンコン 200g をすり下ろす。残り 100g は細かく刻む。
白玉粉	100g	② ①と白玉粉を混ぜ、薄口醤油を加える。楕円に丸め、フライパンで両面焼く。
薄口醤油	少々	③ <A>を鍋に入れ、ひと煮立ちさせて②の上にかける。
<A>		
出し汁	400cc	
濃口醤油	50cc	
みりん	50cc	
酒	50cc	
なめこ	100g	

<地産地消のレシピ>

●いちごのムース（6人分）

いちご	100g	① ゼラチン以外の材料を火にかけて、いちごに火を通す。
牛乳	500cc	② ①をミキサーにかけて裏ごす。
生クリーム	50cc	③ ②にゼラチン加えて溶かす。
グラニュー糖	100g	④ 器に入れ、冷やし固める。
ゼラチン	10g	

