

第5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



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

<健康レシピ>

●ぶりの照り焼き（6人分）

一人分 塩分0.8g

鰯	6切れ	① 鰯は皮を外し、小麦粉をたっぷりつける
小麦粉	適量	② フライパンにサラダ油を入れ熱し、両面を焼いて火を通す
サラダ油	適量	③ ペーパーで余分な油を拭きとる
* 甘たれ	15cc/1人 (合わせやすい分量)	④ 合わせておいた甘たれを入れて火を止め、フライパンの余熱でたれを全体に絡める
濃口醤油	100cc	
上白糖	100cc	
酒	60cc	

<地産地消のレシピ>

●葱とチヂミほうれん草のグラタン（6人分）

* グラタンソース		① フライパンにバターを熱し、葱に焦げ目をつけるように焼く
豆乳	500cc	② ①に豆乳と鰹出し汁を入れ、葱がくたくたになるまで煮たら、残りの材料を加えひと煮立ちさせる。
葱	250cc	③ ②をミキサーにかける。
鰹出汁	150cc	④ チヂミほうれん草はバターで火を通し、塩こしょうをする
蒸しさつま芋	100g	⑤ 器にチヂミほうれん草、グラタンソースを入れ、チーズとパン粉をのせて200度のオーブンで15分焼く
バター	30g	
生クリーム	20cc	
薄口醤油	3cc	
塩	2g	
チヂミほうれん草		
バター	適量	
塩こしょう	適量	
チーズ	適量	
パン粉	適量	