

第2回 エーナ健幸料理教室 レシピ

講師 割烹 小栗 小栗一也

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 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>

●菊菜のおひたし（7人分） 一人分 60野菜 g 塩分 0.1g

菊菜	2束	① 菊菜を色よく湯がく ② 菊花を酢水で湯がく ③ シメジをボイルし、野菜浸し地で炊く ④ ①～③を野菜浸し地の中で和える ⑤ 器に盛り、天に糸がきを添える ※野菜浸し地 出汁：みりん：薄口しょうゆ=12：1：1
菊花	14g	
シメジ	56g	
糸がき	14g	
野菜浸し地	適量	

<地産地消のレシピ>

●土鍋で炊く恵那栗ご飯（5人分） 一人分 塩分 0.9g

恵那栗	120g	① 米を洗い、15分間吸水させた後、15分水切りする ② ①を釜に入れ、昆布だし、酒、恵那栗、塩を入れる ③ 炊きあがったらよく混ぜる
米	2合	
昆布だし	360cc	
酒	20cc	
岩塩	4g	
胡麻塩	お好みで	