

第3回 エーナ健幸料理教室 レシピ

講師 季節郷土料理 湖楽園 藤下光司

えな「たべる」プロジェクト

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>

●恵那大根すずしろ万頭（7人分） 一人分 野菜100g 塩分0.9g

大根	600g	① 舞茸、人参、三つ葉は、一度ボイルして吸い物程度のだしで炊いておく
白玉粉	150g	② 大根をすり下ろし、ペーパータオルで適度に水分を切る。水分を切った大根を白玉粉に混ぜてゆき、耳たぶくらいの硬さになるよう調節しながらこねる
銀杏	7個	③ ②をラップに取り分けて伸ばし、銀杏、海老、きくらげを包む
海老	3本	④ ③を蒸し器で15分ほど蒸す
きくらげ	適量	⑤ 蒸し上がる直前に銀あんのだしを火にかけて、少し濃い目の味にし、片栗粉であんをつくる
舞茸	1/2パック	⑥ 蒸し上がったたら、ラップを外し、器に盛り、舞茸、人参、青味を盛りつけて、あんを掛け、山葵を添える
人参	適量	
三つ葉	適量	
山葵	適量	
<銀あん>		
だし	600cc	
白しょうゆ	大さじ3	
みりん	大さじ1	
水溶き片栗粉	適量	

<地産地消のレシピ>

●胡麻プリン

あたり胡麻	80g	① あたり胡麻、牛乳、砂糖を鍋に入れ、火にかける。およそ90℃くらいで火を止め、ふやかした粉ゼラチンを入れ、冷水で冷やして粗熱をとる
牛乳	400cc	② 生クリームは7分立てにする
生クリーム	200cc	③ ①に②を2回に分けて入れ、混ぜる。器に流し冷蔵庫で3時間ほど冷やす
砂糖	30g	
粉ゼラチン	10g	