

## 今日のテーマ

- 1 直火の美味しさ、ご飯を土鍋で炊こう！！
- 2 地元野菜をたくさん使おう！！
- 3 ガスオーブンを使ってみよう！！

## 季節の魚の土鍋ご飯～生姜とキノコ～



### ○材料（3合分）

- ☆米... 3合 ☆酒... 大さじ3 ☆生姜... 5g ☆醤油... 大さじ2
- ☆水 ☆キノコ ☆ごま油... 小さじ1 ☆三つ葉
- ☆好きな魚（鮭、サバ、カレイ、タイ、アジ） ☆レモン汁

- ①お米を洗い、10分浸水させて、ザルにあげておく。  
(米を浸水させすぎると形が崩れやすくなる)  
水分は調味料の量も合わせて合計で約600ccを入れる)
- ②キノコ以外の全ての材料を入れる。
- ③火にかけて沸騰させ、そのまま米が頭が見えそうなくらいまで水分を飛ばしたら、キノコを200g入れ、蓋をして弱火にして14分炊く。
- ④おこげを作るために10秒だけ火を強くする。
- ⑤15分くらい蒸らす。
- ⑥グリル焼いたお好きな魚をほぐし、混ぜ込んで出来上がり。レモン、三つ葉を飾り完成。

## ロッタ式出し汁とり

[レシピ]

- ・1番だし お湯500cc ・5センチ角の昆布一枚 (3グラム)
- ・削り節ひとつかみ (5グラム)

(1番だし)

- ・お湯を沸かす
- ・ボウルにお湯を注ぐ (80度に下がる)
- ・別のボウルに昆布と鰹節を入れ、80度のお湯を入れる。
- ・1分たったら濾す (無理に絞らない)

(出汁の効能)

1. 満腹感を持続させ食べ過ぎを防ぐ
2. 心を安定させる  
精神的なストレスを軽減する効果が期待できる。
3. 【カツオだし】 疲労を改善する
4. 【カツオだし】 血流を促し、冷え、肩こりを予防
5. 【昆布だし】 脂肪をたまりにくくする

## 秘密の豚汁



○材料 (4人分)

- ☆豚小間切れ...200g ☆大根...1/5本 ☆にんじん...1/2本
- ☆白ネギ...1本 ☆サツマイモ...100g ☆しょうがすりおろし...20g
- ☆ごぼう、里芋、こんにゃく、あつあげ、木綿豆腐など
- A {☆酒...大さじ3 (酒かす...大さじ1~2) ☆だし汁...カップ2~}
- ☆味噌...大さじ2~

### (作り方)

- ①大根、にんじん、さつまいも皮をむき、すべて短冊切りに。白ネギは5mmにスライス。
- ②さつまいもは水にさらす。豚肉も一口サイズにカット。
- ③鍋に白ネギ以外の野菜と皮ごとすりおろしたしょうが、だし汁をいれて沸騰させる。
- ④沸騰したら豚肉をいれてあくをとり、15分から20分蓋をして煮込む。
- ⑤ねぎをいれて5分煮込む。
- ⑥味噌を溶かして仕上げに酒大さじ1をいれて軽く沸騰させて完成。

## 梨のキャラメルケーキ（リンゴでも可）

○材料（15センチ丸型）

- ・卵...2個　・ベーキングパウダー...5g　・牛乳...20g
- ・薄力粉...100g　・バター...80g　・砂糖...40g
  
- ・梨...1個　・砂糖...30g　・水...30cc

（作り方）

- ①梨の皮をむき、1センチ角にしておく。
- ②ボウルに、卵、砂糖40g、溶かしバター、牛乳薄力粉の順に入れて混ぜておく。
- ③小鍋に①の梨、砂糖30g、水を入れ、水分がなくなるまで煮詰める。
- ④②と③を混ぜ合わせ、15センチの型に流し込み余熱した180度のオーブンで30分焼く。
- ⑥粗熱が取れたらクッキングシートを型から外しそのまま冷やす。

