

お家でチャレンジ!～男の料理～



【ごはんの炊き方】

精白米…360g
水…鍋で炊く場合540g(米の1.5倍)
炊飯器の場合440g(米の1.2倍)

【作り方】

- ①お米を3回ほどざるの中で洗米し、20分ほど水を切っておく。
- ②鍋の中に米と分量の水を入れ、炊飯する。

【だしの取り方】

- ①昆布は一日水に浸けておく。
- ②鍋を火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出す
- ③沸騰したら、鰹節を入れて強火にかけ、再び沸騰したら直ぐに火を止める。
- ④鰹節が沈んだら、クッキングペーパーをしいたザルで濾す。

【味噌汁】

- ①干しわかめは分量外の水で戻し、柔らかく戻ったら水を切り、絞っておく。
- ②ねぎは小口切りにし、分量外の水に落とす
- ③だしを中火にかけ、味噌をストレーナーで濾しながら溶かす。
- ④沸騰直前にわかめ、ねぎをいれる。

【味噌汁(出汁の取り方)】

【出汁】

鰹節…10g
昆布…10g
水…1ℓ

【味噌汁】

味噌…40g
だし汁…600ml
干しわかめ…4g
葱…30g

【肉じゃが】

豚薄切り肉…320g
人参…100g(1本)
じゃがいも…300g(3個)
玉ねぎ…150g(1.5個)
だし汁…960ml
醤油…120g
みりん…120g

【下ごしらえ】

- ・豚肉はひと口大に切り、沸騰した湯で霜降りにする。
- ・野菜は皮をおき、ひと口大の乱切りにする。
じゃがいもは、水につけておく。
(変色を防ぐ、澱粉を洗い流すため)

【作り方】

- ①鍋にだし汁・しょうゆ・みりんを入れ、そこににんじん・じゃがいもを入れて強火にかける。
- ②沸騰したら弱火にし、玉ねぎ・豚肉を入れて煮る。



【霜降り】

- ・肉や魚などを調理する際前に、沸騰したお湯にさっと通すか熱湯をかけることで臭みを抜くこと。

【乱切り】

- ・材料を不規則な形に切る方法。
個々の形が異なっても大きさはほぼ一定にします。

※材料はすべて4人分です

※レシピの無断複製、無断転載はご遠慮ください