

地元農産物を活用した和食調理講習会 レシピ

～「だし」や愛知県の発酵調味料を活かした和食料理～

鶏肉と根菜の煮物

材料（4人前）

鶏もも肉	1枚
里芋	120 g
蓮根	80 g
ごぼう	40 g
人参	60 g
干し椎茸	大1枚
ほうれん草	1束
だし	200cc
椎茸だし	200cc
（戻し汁）	
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1
たまり醤油	大さじ1
油	小さじ2
七味唐辛子	適宜

作り方

- ① 干し椎茸は、前日から水で戻し、4つに切る。
里芋、人参、蓮根、ごぼうは食べやすい大きさに切る。
ほうれん草はゆでて食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を敷き火にかける。
鶏肉の皮目を下にして、こんがり焼く。
裏返し、身の表面をさっと焼いて取り出す。
粗熱を取って食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに、里芋、人参、蓮根、ごぼうを入れ、
さっと表面を炒める。
だしと椎茸だしを注ぎ、醤油、みりん、砂糖も入れる。
強火にして沸いてきたら鶏肉を入れて、アルミホイル
などで落し蓋をし、火加減を調節して煮る。
- ④ 10分くらい煮て、里芋に竹串を刺してすっと通ったら、
たまり醤油を回しかけて火を止める。
- ⑤ 器に盛り、ほうれん草を添えて、好みで七味をかける。

五色なます

材料（4人前）

大根	80 g
人参	40 g
きゅうり	1/2 本
	(60 g)
さつま芋	40 g
干し椎茸	大1枚
椎茸だし	100cc
（戻し汁）	
塩	少々
練りごま	24 g
（A）	
たまり醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
（B）	
砂糖	小さじ2
しろたまり	小さじ2
酢	小さじ2

作り方

- ① 干し椎茸は戻して刻み、椎茸だしと（A）を共に鍋に
入れてさっと煮る。
- ② 大根と人参はそれぞれ5cmくらいの長さで3mmの厚さの
棒状に切る。
きゅうりは3cmくらいの長さで3mmの厚さの棒状に切る。
それぞれ塩を振ってまぶしておく。
- ③ さつま芋は5mmくらいの厚さの輪切りにして、やや固め
に茹でる。
粗熱を取り、棒状に切る。
- ④ 大根ときゅうりはしんなりしたら、それぞれさらしに取り、
水気をよく絞っておく。
①の干し椎茸も同様に汁気を絞る。
- ⑤ ボウルに練りごまと（B）を入れて、よく混ぜ合わせる。
その中に④を入れて混ぜ合わせる。
さつま芋を加えてざっくりと合わせる。
- ⑥ 器に彩りよく盛り付ける。

ちりめんじゃことふきのご飯

材料（4人前）

米	2合
水	150cc
昆布	5cm角
しろたまり	20cc
酒	40cc
ちりめんじゃこ	40g
ふき	2本
三つ葉	4本

作り方

- ① 米を研いで浸水し、ざるにあける。
土鍋に入れ、水を注ぎ、しろたまりと酒で調味し、昆布をのせる。
- ② ふきの茎を鍋に入る大きさに切り、塩を振り、板刷りする。
たっぷりのお湯でゆで、冷水に落とし急冷し、筋を取る。
縦半分(太いものは1/4)に切り、3cmくらいの長さに切る
- ③ 土鍋に火にかけて、沸騰してきたら中火にして8分。
いったん強火にして火を止め、10分蒸らす。
- ④ 仕上げに、ふきとちりめんじゃこを上を広げ、三つ葉を散らす。

八丁味噌の赤だし

材料（4人前）

だし	600cc
絹ごし豆腐	60g
油揚げ	10g
八丁味噌	30g程度
ねぎ	適量
粉山椒	適量

作り方

- ① だしを鍋に入れて火にかける。沸く手前で火を止めて味噌を溶き入れる。
- ② 豆腐はさいの目に切り、油揚げは刻んで、鍋の中に入れる。
- ③ 再度火にかけ、沸く手前で止める。
- ④ お椀に盛り、ねぎを入れ、好みに粉山椒を振る。

豆乳ムース

材料（4人前）

豆乳	250cc
生クリーム	50cc
砂糖	50g
粉ゼラチン	5g、
水	大さじ2
いちご	4個

作り方

- ① 粉ゼラチンはボウルに入れて水でふやかしておく。
生クリームは別のボウルで泡立てしておく。
- ② 鍋に豆乳と砂糖を入れて火にかける。
中火でかき混ぜながら、砂糖が溶けて70°Cくらいの温度になったら火を止めて、ゼラチンのボウルに注いでゼラチンを溶かす。
ボウルごと氷水に浮かべて時々混ぜながら冷やしていく。
- ③ とろみがついてきたら、泡立てた生クリームを加えてよく混ぜ合わせる。
容器に移して冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ スプーンですくって器に盛り付け、手前にフルーツを添える。