

## 吉原ひろこ先生のレシピシリーズ87

# きちんと朝ごはん



- ◆和食の朝ごはんの献立には、料理の基本がいっぱい詰まっています。
- ◆和食の朝ごはんは、炭水化物(ごはん)、汁、たんぱく質、野菜で構成します。

<主食>ごはん  
 <汁> 味噌汁  
 <たんぱく質のおかず>卵焼き、焼き魚、納豆など  
 <野菜のおかず>野菜のおひたし、ごま和えなど  
 <アクセント>漬け物、焼き海苔など

### 味噌汁



<材料> 4人分  
 水・・・ 3カップ強  
 煮干し・・・ 5~6本(大きめ)  
 味噌・・・ 大さじ2と1/4  
 豆腐・・・ 半丁  
 ワカメ(乾燥)・・・ 適量  
 ねぎ・・・ 適量

#### <作り方>

- 1、水に煮干しを入れて、1時間以上置く。
- 2、1を火にかけ、沸騰直前に煮干しを取り出す。  
**Point!** ・かき混ぜ過ぎると内臓が出て苦味が増すので注意!
- 3、2に豆腐を入れ、味噌を溶いてワカメを入れて沸いたら、火を止める。  
**Point!** ・乾燥ワカメは味噌を入れる前に、生ワカメは味噌を入れた後に入れる。  
・味噌は風味が無くなるので煮立たせない。
- 4、椀に取って、刻んだねぎを散らす。



**Point!** ・小口切りは、薄く刻むほどネギの香りが強くなる。

忙しい朝の時間には、つつい市販のだしの素を使ってしまいがちです。でも、前の日お休みにする前に、煮干しをお鍋に入れておくだけの手間でもとっても楽ちん!きちんとだしを取った味噌汁で一日を始めましょう!

### ほうれん草のおひたし

<材料> 4人分  
 ほうれん草・・・ 200g  
 万能つゆ・・・ 大さじ4~5  
 ごま

#### <作り方>

- 1、ほうれん草を熱湯でサッと湯がき、冷水で色止めをして、すだれで水をよく切る。  
**Point!** ・すだれを使って水を切ると、均等に力が入るので野菜を傷つけることもありません。
- 2、万能つゆで和える。  
器に盛り、ごまを振りかける。



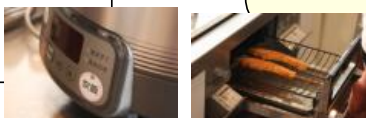
#### 万能つゆ

・かつお節・・・ 30g  
 ・昆布・・・ 5cm角1枚  
 ・水・・・ 1リットル  
 ・しょうゆ  
 ・みりん

かつお節・昆布でだし汁を作る。  
だし汁4・しょうゆ1・みりん1の割合で合わせれば出来上がり♪

### ごはんのコツ

- ・ザルとボウルを重ねて流水で研ぎましょう。
- ・ビタミンB・Eが残るように、研ぎ水は少し白さが残る程度にしましょう。
- ・炊飯器の「洗米すく」、「洗米おき」機能を賢く使い分けましょう。



### 焼き魚のコツ

- ・朝は鮭、鯿の開きなど、魚臭が口に残りにくい物を使いましょう。
- ・消化を助ける大根おろしを添えても良いでしょう。
- ・両面焼きのグリルで8~9分程度が標準です。