

吉原ひろこ先生のレシピシリーズ89

きちんと朝ごはん②



万能つゆを賢く使おう!

ごはん
味噌汁(油揚げと三つ葉)
卵焼き
小松菜のおひたし
佃煮

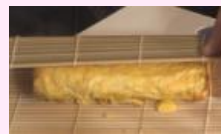
卵焼き

〈材料〉 4人分
卵 …… 3個
だし …… 60cc

砂糖 …… 大さじ2強(関東風)
大さじ1強(関西風)
塩 …… 小さじ1/2強
みりん …… 小さじ2/3
サラダ油 …… 適量

〈作り方〉

- 卵を溶く。混ぜすぎるとふわっとしないので注意する。
- ★をあわせてよく混ぜ、①に混ぜ合わせる。
Point! ・みりんは防腐剤の役割になるので、卵が長持ちします。
- 卵焼き器に多めの油を入れて熱くし、油をなじませてから容器に戻す。
- 火は中火以上にし、少しずつ流し入れて層を作りながら焼いていく。
Point! ・流し入れたときに出来る卵のプツプツは箸でつぶします。
・中まで火がよく通るようにしましょう。
- まきすで巻き、形を整える。



万能つゆ 1200cc

〈材料〉
水 …… 1000cc
かつお節 …… 30g

みりん …… 200cc
こいくちしょうゆ …… 200cc

〈作り方〉

- だしを取る。
鍋に水を入れて火にかけ、沸騰しはじめたらかつお節を入れる。グラグラしすぎないように火を調整し、40秒から1分で火を止め、かつお節を漉す。⇒ 800ccのだしが出る。
Point! ・えぐみを出さないために、かつお節は絞らない。
- 万能つゆを作る。
1で出来ただし汁800ccを鍋に入れ火にかける。グラグラとしてきたら★を入れ、中がプツプツしてきたら沸騰させないように火を止める。
- 冷ましてからペットボトルなどの容器に入れて日付をメモし、冷蔵庫で保管する。
Point! ・夏は2週間、冬は3週間ほど保存できます。



◆応用◆

- 冷奴・湯豆腐
- めんつゆ
- 3~4倍でお吸い物
- 2~3倍で煮物だし
- 1.5~2倍+砂糖で煮魚



青菜のごま和え

〈材料〉
小松菜
万能つゆ
すりごま

〈作り方〉

- たっぷりの沸騰した湯に塩を入れ、食感が残るくらいにサッと湯がく。
- 冷水に取って色止めする。まきすで絞る。
- 3~5cmの長さに切って万能つゆをたっぷりかける。
- ごまをかけて和える。

油揚げと三つ葉の味噌汁



〈ポイント〉

- 油揚げは湯通しして油抜きをしましょう。
- 三つ葉は先にお椀に入れておきましょう。