

質問回答&コメント

講師： 湊 敏文 氏

《出しの割合》

□ 丼のだし

出し(水) : 醤油 : みりん=6 : 1 : 1

□ 菜っ葉のお浸しのだし

出し(水) : 醤油 : みりん=10 : 1 : 1

トリと豆腐の玉子とじ

《応用編》 ご飯にのせれば 丼に。親子丼、海鮮丼・・・

【材料】 1人分

<合わせだし>

出し(水) 6 [600cc]

うす口醤油 1 [100cc]

みりん(砂糖) 1 [100cc]

トリ胸肉 1/4 枚

玉子 1 個

スナップエンドウ 適量

豆腐 1/2 丁

コーンスターチ(片栗粉) 適量



- 1) スナップエンドウのスジをとり、ゆでます。
 - 日本でならウスイエンドウ。
- 2) 豆腐を食べやすい大きさに切ります。
 - 木綿豆腐、絹豆腐、どちらでも手に入るものを。
- 3) トリ胸肉を一口大に切り、片栗粉(コーンスターチ)を付けます。
 - 片栗粉がトリ肉をコーティングしてくれて柔らかく仕上がる的同时に玉子とじにとろみをつけてくれます。
- 4) 合わせだしをつくります(だしの素がなければ、トリ肉を入れます)。
 - 出し(水):醤油:みりん=6:1:1 の割合は一般的な丼のだしになります。

- 合わせだし、600ccは玉子とじ4人分として充分です。
- うす口醤油がない、あるいは関東の方なら濃い口醤油でも良いです。
- だしの素が無い場合には：
鍋にトリ肉の切れ端 2~3切れを水から入れて煮るとトリの出しになります。

《応用編》海鮮を使うと海鮮のだしになります。
エビ、貝(ホタテなど)、いか、サバなど美味しい出しが出来ます。

- 5) 4)の合わせだしが沸騰したら、2)の豆腐を入れます。
- 6) 再度、煮立ったら、3)のトリ肉を入れます。
- 余分な粉は入れる前に叩きます。
 - 一切れずつバラバラに離して入れると団子にならずくつきません。
 - トリ胸肉は火を入れれば入れるほど固くなります。
- 7) 6)が煮立ってトロミがついたら、溶き卵を回し入れます。
- とろみが足りなければ、水どき片栗粉を足します。
水どき片栗粉の基本：
水 : 片栗粉 = 1 : 1
あるいは 水 : コーンスターチ = 1 : 1.5~2
- 8) 器に盛り、1)のスナップエンドウを載せて出来上がり。

雑談

- 日本味(キューピー)マヨネーズを手作りするには？

キューピーの味になるかどうか解りませんが、スコットランドらしくモルトビネガーを使っても面白いかも。ただ、手作りのマヨネーズは生卵を使うので日持ちはしませんよ。
ちなみに基本の配合
卵黄 1個 サラダ油 100cc 酢 10cc 塩 少々
- バルサミコビネガーの使い方

ホワイトバルサミコ酢は普段のお酢の使い方で良いと思います。

紫ブロッコリーのお浸し レシピ

《応用編》 菜っ葉物、なんでも良いです。
白菜やサボイキャベツなども美味しいです。

【材料】

紫ブロッコリー 適量

＜合わせだし＞

出し(水) 10 [500cc]

うす口醤油 1 [50cc]

みりん(砂糖) 1 [50cc]

うす揚

糸カツオ (お好みで)

ごま (お好みで)

揚げ玉 (お好みで)



- 1) 紫ブロッコリーの根元をおとし、ゆでて、食べやすい大きさに切ります。
- 2) 合わせだしをつくります。
 - ❑ 出し(水): 醤油: みりん=10: 1: 1 は一般的な菜っ葉のお浸しのだしです。
- 3) 2)の合わせだしが沸騰したら、うす揚を入れます。
 - ❑ うす揚げが無ければ、豚ロースやベーコンなどの油ものを使っても。
 - ❑ ベーコンやうす揚を使うのは、だし汁にまろやかさを出すために使うので、脂肪系の食材であればなんでも結構です。
 - ❑ ベーコンなら、一人前3cm四方ぐらいの量。
ベーコンをメインにするときは、塩分があるので、出しの醤油を10分の1の量に減らすと良いです。
 - ❑ 揚げ玉を入れるとコクがでます。
 - ❑ 揚げ玉は天ぷらを作った時に(酸化防止の為)冷凍して保存しておくとも良いです。
- 4) 3)が沸騰したら、1)の紫ブロッコリーを入れて、沸騰したら火を止めます。
 - ❑ 別容器に移し、だしに漬けこんだまましばらく置くと味がしみ込みます。
- 5) 器に盛り、お好みで糸カツオやゴマをふります。
 - ❑ 山椒、七味などもお好みで。

オイルサーディンの醤油かけ レシピ

【材料】

オイルサーディン 1 缶

濃い口醤油 少々

スプリングオニオン 少々



- 1) オイルサーディンのオイルをきります。
- 2) 1)のオイルサーディンを電子レンジで 30 秒から 1 分温めます。
 - ❑ 電子レンジがなければ茹でてでもよいです。
沸騰した湯に油を切ったオイルサーディンを入れ、再沸騰したらOK、すぐに取り出します。
 - ❑ 冷めてから醤油をかけても味がしみ込まないので。
- 3) 2)の温めたオイルサーディンに濃い口醤油をかけます。
 - ❑ 温めたサーディンが熱いうちに醤油を回し掛けします。
- 4) 器に盛り、スプリングオニオンをかけます。
 - ❑ スプリングオニオンの青いところ(青ネギ)でも白いところ(白ネギ)でもお好みで。
 - ❑ 好みで七味をかけても。