



指宿鰹節のレシピ

カツオだしのかつお飯

材料(2人分)

| | | |
|-----------|-------|---------------|
| なまぶし | | 100g |
| 干し椎茸 | | 3枚 |
| 干し椎茸の戻し汁 | | 1/4カップ |
| 卵 | | 1個 |
| 塩 | | 少々 |
| 酒 | | 小さじ 1/3(1.5g) |
| ごはん | | 丂ぶり 2杯(400g) |
| <A> | | |
| 薄口しょうゆ | | 小さじ 1/2(3g) |
| 酒 | | 小さじ 1/2(2.5g) |
| しょうが | | 少量 |
| | | |
| 砂糖 | | 大きじ 1/2(9g) |
| 濃口しょうゆ | | 小さじ 1(6g) |
| <C> | | |
| 水 | | 3カップ(600ml) |
| 削りかつお | | 30g |
| 酒 | | 小さじ 1(5g) |
| 薄口しょうゆ | | 小さじ 1(6g) |
| <D> | | |
| 万能ねぎ(小口切) | | 適量 |
| いり白ごま | | 適量 |
| 刻みのり | | 適量 |

作り方

- ①なまぶしは<A>で下味をつけ、加熱する。粗熱がとれたらそぎ切りにする。
- ②干し椎茸は戻して薄切りにし、戻し汁はとっておく。鍋に戻し汁とを入れて火にかけ、椎茸を煮る。
- ③フライパンに油(分量外)を熱し、塩と酒で調味した卵で綿糸卵を作る。
- ④<C>の水と削りかつおでだし汁をとり、酒と薄口しょうゆで味をつけ、スープを作る。
- ⑤大き目の器にご飯をよそい、具材と<D>をのせスープを注いだら出来上がり。