

※今回の実習で使用する混合だしは昆布とかつお節の混合だしです。

1 そうめんの吸い物

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
そうめん	10 g	50 g	① そうめんはゆでておく。みつばは3cm長さに切る。 ② だしに塩、うすくちしょうゆ、酒で調味する。 ③ 汁椀にそうめんとみつばを入れ、吸い地をつぐ。
みつば	1 g	5 g	
だし※	150 g	750 g (3と2/3カップ)	
塩	0.9 g	4.5 g (小さじ3/4)	
うすくちしょうゆ	0.4 g	2 g (小さじ1/3)	
酒	0.8 g	4 g (小さじ1弱)	

※奇数班は混合だし、偶数班は煮干しだしを使用。



2 じゃがいもとわかめのみそ汁

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
じゃがいも	30 g	150 g	① じゃがいもは5mm幅の薄切りにし、水にさらしておく。戻しわかめは適宜切る。ねぎは小口切りにする。 ② だしにじゃがいもを入れ、煮えたら麦みそを溶き、再び一煮立ちしたら火を止め、戻しわかめを加える。 ③ 汁椀につぎ、ねぎを散らす。
わかめ(戻し)	5 g	25 g	
こねぎ	2 g	10 g	
煮干しだし	150 g	750 g (3と2/3カップ)	
麦みそ	6 g	30 g (大さじ1と2/3)	



3 揚げだし豆腐のあんかけ (奇数班のみ)

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
揚げだし用豆腐(冷)	80 g	400 g (20個)	① 豆腐は冷凍のまま175℃の油で約4分揚げます。ししとうは竹串で2か所穴を開け、サッと素揚げする。 ② 鍋に混合だしを入れて温め、うすくちしょうゆ、みりんを加えてひと煮立ちさせ、水溶きかたくり粉でとろみをつける。 ③ 器に揚げた豆腐を盛り、銀あんをかけ、おろしだいこん、おろししょうがをのせて、ししとうを添える。
ししとう	1 本	5 本	
揚げ油	適量	適量	
銀あん			
混合だし	80 g	400 g (2カップ)	
うすくちしょうゆ	4 g	20 g (大さじ1強)	
みりん	2 g	10 g (大さじ1/2強)	
かたくり粉	1.5 g	7.5 g (大さじ1弱)	
水	1.5 g	7.5 g (大さじ1/2)	
おろしだいこん	30 g	150 g	
おろししょうが	1 g	5 g	



4 厚揚げのあんかけ (偶数班のみ)

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
絹厚揚げ(冷)	60 g	300 g (約30個)	① すき昆布はぬるま湯に浸して戻し、水洗いする。長いものは4~5cm程度に切る。 ② にんじんはせん切り。 ③ えのきたけは長さを半分に切る。 ④ 厚揚げは湯通しして余分な油を取る。 ⑤ だし汁と調味料(塩を除く)を煮立て、材料を入れ中火で煮込む。塩は出来上がりの味を見て加える。 ⑥ にんじんが煮えたら火を止め蓋をして味をなじませる。 ⑦ 食器に煮汁を残して盛りつける。 ⑧ 粗熱を取った煮汁で片栗粉を溶く。煮汁に加えて弱火で煮込みとろみを付ける。 ⑨ 盛りつけた具材にあんをかける。 ⑩ しょうがはすりおろして、絞り汁を作る。好んで絞り汁をかける。 ※ ポイント:すき昆布は煮すぎると鮮やかな緑色が褐色になるので長時間煮込まない。
すき昆布(乾燥)	1 g	5 g	
えのきたけ	20 g	100 g	
にんじん	20 g	100 g	
昆布だし	60 g	300 g (1と1/2カップ)	
砂糖	4 g	20 g (大さじ2強)	
うすくちしょうゆ	4 g	20 g (大さじ1強)	
みりん	3 g	15 g (大さじ1弱)	
塩	0.1 g	0.5 g	
かたくり粉	1.6 g	8 g (大さじ1弱)	
しょうが	2 g	10 g	



5 さといもの煮物

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
さといも(冷)	60 g	300 g (約20個)	① 煮汁を鍋に合わせ、冷凍のさといもを入れ、火をつける。 ② 沸騰したら、コトコト沸騰するくらいの火加減(中火と弱火の間)にし落とし蓋をして12分ほど煮る。煮汁が半量ほどになり、野菜が煮えたら火を止め、そのまま置いておく。
煮汁			
だし※	40 g	200 g (1カップ)	
砂糖	2 g	10 g (大さじ1)	
みりん	3.6 g	18 g (大さじ1)	
酒	6 g	30 g (大さじ2)	
しょうゆ	3.6 g	18 g (大さじ1)	

※奇数班は混合だし、偶数班は煮干しだしを使用。



6 こまつなの煮びたし

材 料	1人分	5人分 (目安)	作 り 方
こまつな	60 g	300 g	① こまつなは下ゆでし、水気をとって4~5cm長さに切っておく。 ② 煮汁を合わせ、煮立った煮汁の中に①を入れ、30秒ほど煮て、そのまま冷ます。
煮汁			
混合だし	60 g	300 g (1と1/2カップ)	
酒	5 g	25 g (大さじ2弱)	
みりん	5.4 g	27 g (大さじ1と1/2)	
うすくちしょうゆ	5.4 g	27 g (大さじ1と1/2)	

