

4月の献立：和朝食



◎料理説明

日本の典型的な朝食の献立は「一汁三菜」と言われ、「ごはん、味噌汁、副菜（3品）、漬物」です。副菜は魚、卵、野菜などを好みの方で調理します。栄養バランスが良くヘルシーな点も特徴です。

和食には体に良いとされる発酵食品が多く使われ、特に朝食には味噌、醤油、納豆、漬物、鰹節などがふんだんに使われます。

今回は「ごはん、味噌汁、鮭の塩焼き、納豆、出汁巻き玉子、漬物」をご紹介します。

●材料 4人前

米 2合 (300g)

味噌汁 (出汁 800ml、味噌 54g、豆腐 1/2丁、乾燥わかめ小さじ2、油揚げ 1/2枚、ねぎ 10cm) ※割合は出汁 15に対して味噌 1です。

鮭の切り身 4切れ

納豆 4パック (アジア系のスーパーマーケットで冷凍で売られています。)

出汁巻き玉子 (玉子 4個、出汁 60ml、醤油小さじ2と1/2 (あれば薄口)、砂糖小さじ1/2、みりん大さじ1/2) 大根 4cm

漬物 (野菜計 500g (白菜、人参、胡瓜)、塩 15g、乾燥昆布 3g、生姜 1かけ、乾燥唐辛子 1~2本)

●作り方

1、漬物

野菜を洗い水気を切り白菜は3~4cm幅、人参は太めの千切り、胡瓜は5mm幅に切ります。ビニール袋 (あればジップロック) に野菜、塩、細切りにカットした乾燥昆布、生姜の千切り、唐辛子輪切り (お好みで) を入れ塩が全体に馴染むよう揉み込みます。袋内の空気を抜いて閉じ、3~4倍の重しをのせ冷蔵庫で最低3~4時間置きます。

食べる分だけ袋から出し汁気を絞って器へ盛ります。

※漬け込みに時間がかかる為、前日に作っておくと便利です。冷蔵庫で5日間ほど日持ちします。

2、ごはんの炊き方

〈炊飯器の場合〉

計量した米を2〜3回水を入れ替え洗う。ザルに米をあげて2〜3分そのまま置き水気を切る。炊飯器に洗った米と分量の水を入れ30分浸水させる。(省略可能ですが浸水させる事でお米の芯からふっくら美味しく炊き上がります。浸水の目安はお米を指の腹で押した時ポロポロと割れる状態です。)炊く。炊き上がったらしゃもじを使ってご飯をほぐす。(余分な水分を飛ばし、炊きむらをなくす為)底から上下を入れ替えるなどして、ごはんを潰さないようにほぐす。

〈鍋の場合〉

計量した米を2〜3回水を入れ替え洗う。ザルに米をあげて一度水気を切り、鍋に洗った米と水400mlを入れる。透明感のある状態から白濁した状態になるまで浸水させる。(約30分)

蓋をして中火〜強火にかける。沸騰したらそのまま2分火にかける。少し火を弱めさらに3分火にかける。続けて極弱火にし5〜7分炊く。(合計10分〜12分が目安)

蓋を少し開けて水分が残っていなければ炊き上がり。

※ごはんの表面や鍋肌から水や泡がブクブクと出ている場合(水気を飛ばし足りていない状態)は弱火のまま水気がなくなるまで1〜2分ずつ追加で火にかける。

火を止めて蓋をしたまま10分そのまま置いて蒸らす。

しゃもじを使ってご飯をほぐす。(余分な水分を飛ばし、炊きむらをなくす為)底から上下を入れ替えるなどして、ごはんを潰さないようにほぐす。

※吸水した米は割れやすくなる為優しく洗う。

※洗い上がりの目安は水がうっすらと米が透けて見える程度の透明度にまで。

※炊くときの水を浄水やミネラルウォーターにするとさらに美味しく炊けます。

3、鮭に塩をふり焼く。(200度のオーブンで10〜15分)

4、出汁に豆腐(1.5cm角)油揚げ(3等分に切り、1cm幅に切る)を入れ豆腐が浮いてくるまで温める。味噌を溶く(味噌の種類により分量は多少異なるため、味を見ながら加えてください)。味見をして良ければ乾燥わかめと小口切りのネギを加え沸かない程度に温める。※沸かしてしまうと香りが飛び、豆腐に‘す’が入ってしまいます。

5、卵を溶き、出汁、醤油、砂糖、みりんを加えさらに混ぜ合わせる。液卵を一度ザルでこす。(省略可 ※口当たりが滑らかになります。)フライパンを温め油をひく。液卵を1/5フライパンに入れ半熟まで火が通ったら手前に2〜3cm幅に折りたたみ同じ幅で巻いていく。フライパン向こう側へ巻いた玉子を移動させ、空いたスペースに油を少量ひき、さらに1/5の液卵を入れる。最初に焼いた玉子焼き

を少し持ち上げ、下にもしっかり卵液を流し込む。半熟状態になったら再び巻いていく。この工程を液卵がなくなるまで行う。

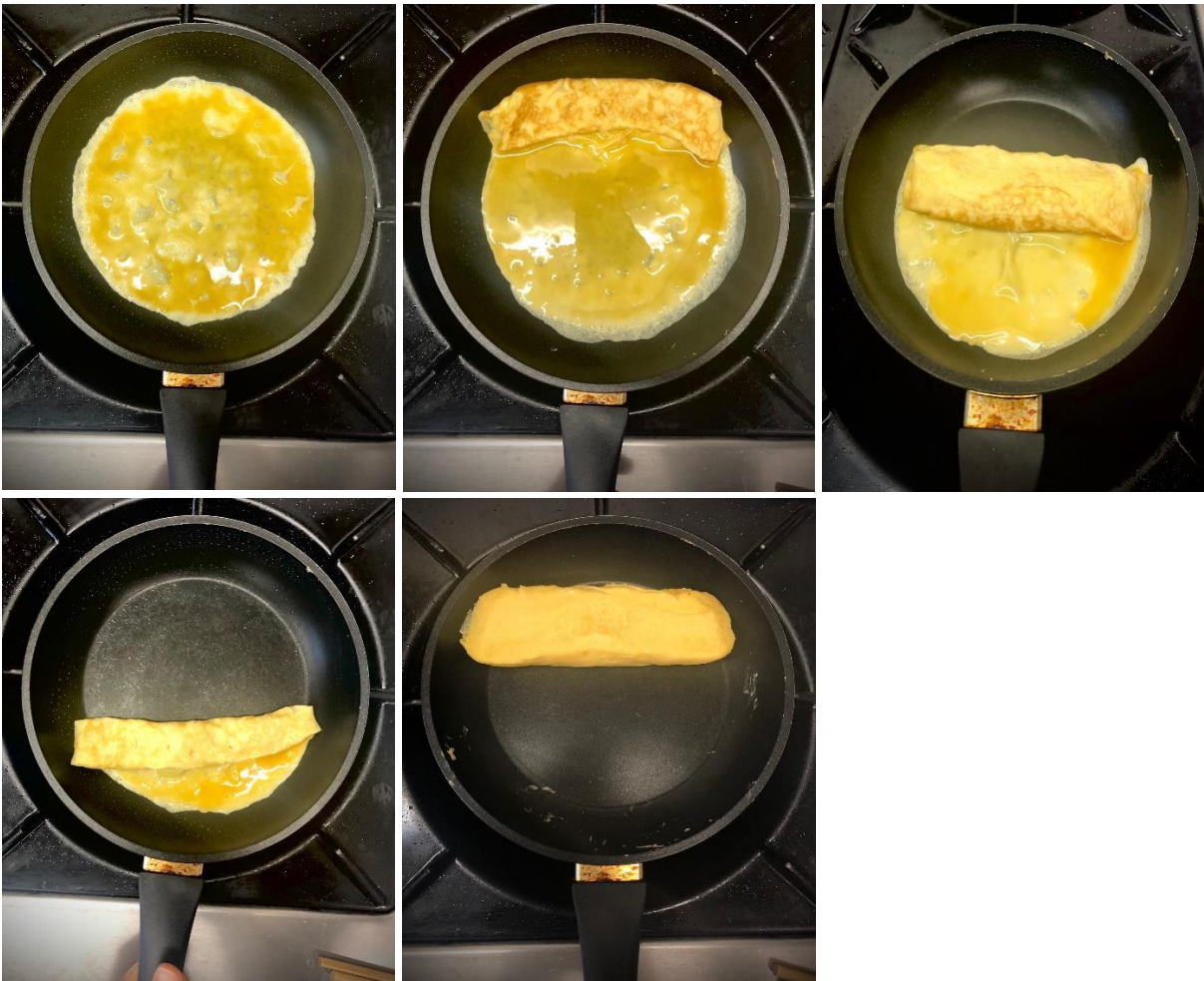
焼き終わったら熱いうちに巻き簾に包んで形を整える。3~4分おいてから8等分に切る。

大根の皮を剥き、すりおろす。水気を絞って4等分に丸める。丸めた大根おろしに醤油を垂らす。

6、納豆を糸が引くまでよく混ぜる。タレとお好みで和からしを入れさらに混ぜる。

7、それぞれ器に盛り付け完成。

【出汁巻き卵作り方手順（参考写真）】



(料理：丹羽美紀子ハンブルク総領事公邸料理人)