

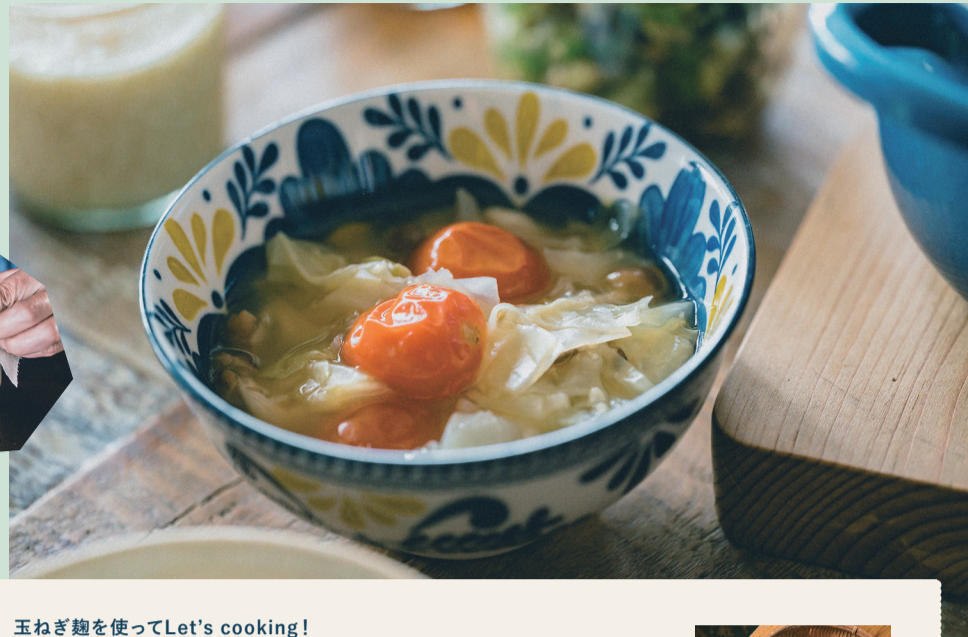
## 玉ねぎ麴

材料(500ml容器1個分)

- 玉ねぎ 300g (中玉1個)
- 生麴 100g
- 塩 35g

【作り方】

- 1.玉ねぎは皮をむいて水洗いをして計量し、水を大さじ1入れたフードプロセッサーで細かくペースト状にする。フードプロセッサーがない場合は、ミキサーやおろし金ですり下ろしてもOK。
- 2.塩と米糴(生)は事前に混ぜておき、1に入れてさらに混ぜる。
- 3.キッチンペーパーで軽く蓋をし、室温で4日~1週間。頻りに混ぜると、空気中の雑菌が入るので放置が一番。
- 4.玉ねぎが優しいピンク色やページュに変化し、糴がふつくと柔らかくなり、玉ねぎの甘い香りがしてきたら出来上がり。完成後は、酵素も働いているので冷蔵庫での保管を。



### 玉ねぎ麴を使ってLet's cooking! 野菜スープ

材料(2人分)

- キャベツ80g、玉ねぎ中玉1個、
- トマト80g、しめじ1/2パック、
- 玉ねぎ麴 大さじ2、水300ml

作り方

- 1.材料を食べやすい大きさに切る。
- 2.玉ねぎ麴と水を入れて煮たら完成。



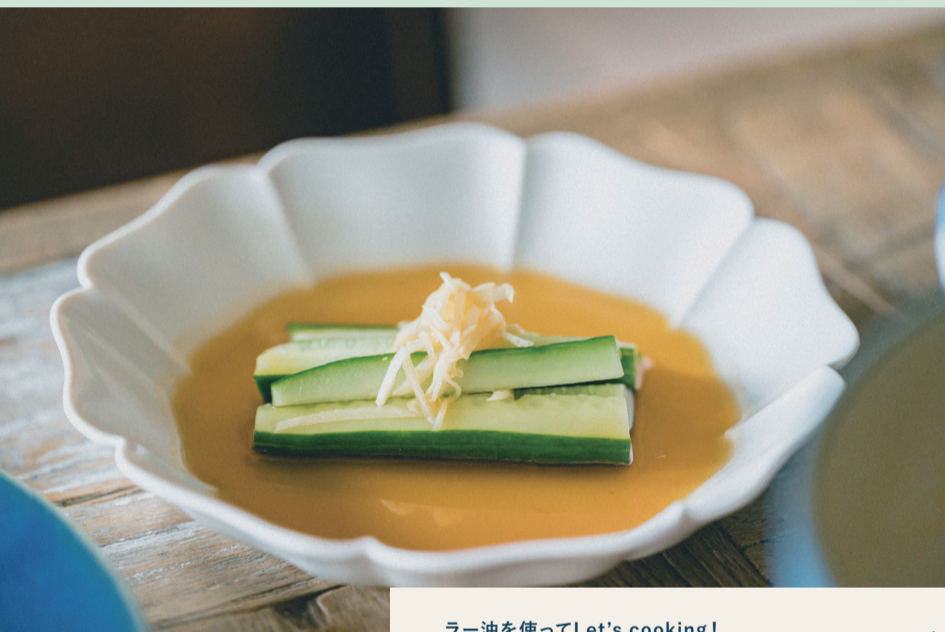
調味料は世の中に無数にあります。良い調味料は、うまみ・塩味・苦味・酸味・甘みで構成される「五味」のバランスが良いものと考えられています。が、好みはそれぞれ。ここでは、5つの調味料レシピをご紹介します。辛さやうまみを足したい、塩味を減らしたい。これを足してみようか...と、自分好みの調味料レシピを完成させてください。



teacher

『HARU lab.』主宰  
料理研究家  
相藤 春陽さん

# 簡単すぎて、 ごめんなさい！ 手作り調味料にチャレンジ



## ラー油

材料(25ml容器1個分)

- 一味とうがらし小さじ1
- ごま油大さじ2
- にんにくのみじん切り小さじ2

【作り方】

- 1.耐熱瓶に刻んだタカノツメを入れる。
- 2.鍋にごま油、にんにくのみじん切りを入れて火にかけ、炒める。
- 3.香りが立ったら1にかけてさっと混ぜ、粗熱をとる。冷蔵庫で保管し、熟成が進むと辛味が増してくるので、好みの辛さを楽しんで。



### ラー油を使ってLet's cooking! きゅうりのラー油づけ

材料(2人分)

- きゅうり2本、しょうが少々、
- A(しょうがのせん切り1かけ、酢大さじ4、
- 砂糖大さじ4、醤油大さじ1、ラー油小さじ1)

- 1.きゅうりはタテ4つ割りにして種の部分をそぎ取り、約5cmの長さに切る。
- 2.1に軽く塩をしてしばらく置き、水分が出たら塩気を洗い流して拭き取る。
- 3.バットに2のきゅうりを並べ、千切りしたしょうがを散らす。
- 4.鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせて3に注ぎ、そのまま10分ほど漬けておくで完成。



## すだち胡椒

材料(25ml容器1個分)

- すだち10個(1個20g)
- 青唐辛子5本
- 塩 8g(すだちと青唐辛子を合わせた量の20%量)

【作り方】

- 1.すだちの皮をすりおろし、実2個分は果汁を絞っておく。
- 2.手袋をつけて青唐辛子を縦半分に切り、ヘタとタネを包丁の背を使って取り除き、みじん切りにする。
- 3.ボウルに全ての材料を入れよく混ぜる。全体が馴染んでしっとりしたら完成。冷蔵保存で熟成具合を楽しんだり、冷凍保存をすれば青味が残った状態で2年ほどOK!



### すだち胡椒を使って Let's cooking!

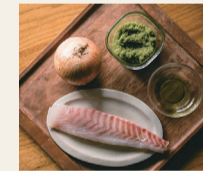
#### 鯛のカルパッチョ

材料(2人分)

- 刺身用・鯛10切れ、玉ねぎ1個、
- オリーブオイル大さじ2、
- すだち胡椒小さじ1/2

作り方

- 1.玉ねぎを薄くスライスする。
- 2.平皿に玉ねぎを乗せて、カットした刺身を盛る。
- 3.オリーブオイルとすだち胡椒を混ぜて、カルパッチョにかける。



### 春陽先生の ワンポイント アドバイス!

余ったすだちは絞って、醤油とみりん、昆布1切れを加え、一煮立ちさせると自家製ポン酢が完成しますよ

## 粉だし

材料(500ml容器1個分)

- 雑ぶし30g
- 「阿蘇のおだし しいたけパウダー」15g
- ※「阿蘇のおだし しいたけパウダー」はP16で紹介

【作り方】

- ・材料をフードプロセッサーに入れて細かくしたら完成。

### 粉だしを使ってLet's cooking! 簡単お吸い物

材料(1人分)

- 乾燥わかめ少々、梅干し1個、粉だし大さじ1、
- 濃口醤油小さじ1、お湯200ml
- ・全ての材料を器に入れて、お湯を注ぐだけ。



### 春陽先生の ワンポイント アドバイス!

雑ぶしとしいたけパウダーの比率の目安は2:1。干しいたけを使う場合は、先に、手で割った干しいたけをフードプロセッサーに入れて細かくしてから雑ぶしを入れましょう。



## 山形のだし

材料(4人分)

- |        |            |
|--------|------------|
| ナス1本   | しょうが50g    |
| きゅうり1本 | 塩昆布10g     |
| ミョウガ3本 | 金山寺なつとう50g |
| 大葉10枚  | 白だし大さじ1    |
| ピーマン2個 | 白ごま少々      |

【作り方】

- 1.きゅうりは板摺りしてみじん切りにしておく。
- 2.大葉は千切りして水に晒しておく。
- 3.なすはみじん切りにして水に晒しておく。
- 4.ミョウガはみじん切り、しょうがはすりおろしておく。
- 5.ピーマンはみじん切りにして、苦味を抑えるために油を入れたお湯でさっと茹でる。
- 6.全ての材料をボウルに入れて混ぜ、10分ほど置いたら完成。



### 春陽先生の ワンポイント アドバイス!

食材のカットを頑張れば、あとは簡単! ご飯や豆腐だけでなく、焼き魚にもよく合います!

