

# ガス火でパパッと「和ごはん」クッキング！



KONAN WOMEN'S  
UNIVERSITY

甲南女子大学

生活環境学科 濱口郁枝先生ゼミの皆さん考案

## だしの素材を活用した料理レシピ



11月の和ごはん企画として、「和食だし体験講座」を受講いただいた甲南女子大学  
濱口ゼミの皆さまが料理レシピと動画を作成されたのでご紹介します。



おいしい  
簡単  
おしゃれ  
ヘルシー  
和ごはん

### 一汁一菜モーニング

長谷川さん・澤さん・西澤さん・明翫さん・白丸さん

- ・ごま油香る、具たくさん味噌汁
- ・甘酒でほっこり、きのこ鮭の豆乳味噌スープ

### 酢にひと工夫！ だし酢とサバを使ったお手軽レシピ

永良さん・木村さん・坂口さん・尾中さん・木本さん

- ・だし酢
- ・塩サバと野菜の甘辛だし酢あんかけ
- ・塩サバときのこの照り焼き
- ・塩サバだし酢南蛮
- ・塩サバのカレー南蛮

### ヘルシー！ 和風パウンドケーキ

高本さん・大谷さん・岡室さん・前田さん・道籙さん

- ・和風パウンドケーキ
- ・昆布入り！みたらし餡

(2021年 11月 和ごはん月間)



ご協力：竹本油脂さま  
(Let's! 和ごはんメンバー)

# ごま油香る、具たくさん味噌汁



考案：長谷川・澤・  
西澤・明翫・白丸



## 材料（2人分）

- \* 水……………500cc
- \* 味噌……………45g
- \* キャベツ……50g
- \* 鶏のつみれ…6個
- \* しめじ………50g
- \* 玉ねぎ……………70g
- \* 万能ねぎ……適量
- \* ごま油……………小さじ1/2
- \* かつお節………適量
- \* 七味……………適量
- \* 昆布の粉末…小さじ1/2



## 作り方

- ① キャベツは芯を取り除き、1cm幅に切る。玉ねぎは細めのくし切りにする。しめじはほぐしておく。
- ② 鍋に水と昆布の粉末、①の具材をすべて入れて、火にかける。
- ③ 少し野菜がしんなりしてきたタイミングで、つみれを加える。
- ④ 全体的に煮えたら火を止め、味噌を入れる。
- ⑤ 最後に万能ねぎ、かつお節をお好みの量で散らし、ごま油を回しかけて完成。

\* もう少しアクセントをつけたい場合は、お好みで七味をふりかけてもよい。



# 甘酒でほっこり、きのここと鮭の豆乳味噌スープ

## 材料（2人分）



- \* 水……………100cc
- \* 無調整豆乳……300cc
- \* 甘酒……100cc
- \* 味噌……小さじ4
- \* 生鮭……1切れ
- \* しめじ……50g
- \* ブロccoli……50g
- \* 玉ねぎ……70g
- \* 干し椎茸……5g
- \* ごま油……小さじ1/2
- \* ブラックペッパー……適量
- \* 昆布の粉末……小さじ1/2



考案：長谷川・澤・  
西澤・明翫・白丸



## 作り方

- ① 玉ねぎは大きめのくし切りにカットする。ブロッコリー、生鮭は1口大にカットする。しめじは、ほぐしておく。
- ② 鍋に水と昆布の粉末、①の具材を全て加え、中火にかける。
- ③ 具材に火が通ったら、無調整豆乳と甘酒を混ぜたものを入れて弱火にかける。
- ④ 沸騰直前で火を止め、味噌を入れる。
- ⑤ 最後に胡麻油、ブラックペッパーをお好みの量で散らしたら完成。

# だし酢

考案：永良

## 材料（200cc分）

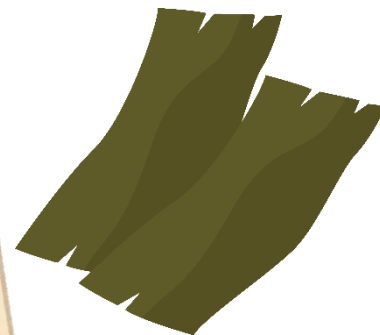
- \* かつお節・・・25 g
- \* 昆布・・・・・・10 g
- \* 穀物酢・・・200cc



\* お酢は米酢・果実酢でも構いません  
\* 昆布、かつお節のみで漬けるなど  
アレンジ可能です！

## 作り方

- ① かつお節、昆布を食酢（穀物酢・米酢・リンゴ酢など）に漬けておく。
- ② 冷蔵庫で一晩おいて完成。



# 塩サバと野菜の 甘辛だし酢あんかけ

考案：永良・木村



## 材料（1人分）

- \* 塩サバ・・・1枚
  - \* トマト・・・1個
  - \* ナス・・・1個
  - \* ねぎ・・・適量
  - \* 片栗粉・・・適量
  - \* ごま油・・・大さじ1
- A**
- \* だし酢・・・大さじ2
  - \* 酒・・・大さじ2
  - \* 砂糖・・・小さじ4
  - \* 醤油・・・大さじ1
  - \* 水溶き片栗粉(水、片栗粉)・・・各小さじ1



## 作り方



- ① 塩サバに片栗粉をまぶす。フライパンにごま油を入れて熱し、こんがりと両面中火で焼く。
- ② トマトをひと口大に切り、Aと合わせる。
- ③ 皿に塩サバを移し、フライパンの油を拭き取ったら、ひと口大に切ったナスを入れて軽く焦げ目がつくまで炒める。
- ④ ②を入れて弱火で煮詰める。煮立ったら水溶き片栗粉を加えて火を止める。
- ⑤ 皿にのせた塩サバに④をかける。上にねぎを添えて完成。



# 塩サバときのこの照り焼き

とっても簡単  
にできます！

考案：永良・坂口

## 材料（1人分）

- \* 塩サバ・・・1枚
- \* だし酢・・・大さじ4
- \* しめじ・・・1パックの1/4程度
- \* えのき・・・1パックの1/4程度
- \* ねぎ・・・ 適量
- \* 片栗粉・・・適量
- \* ごま油・・・適量



## 作り方



- ① 塩サバに片栗粉をまぶす。フライパンにごま油を入れて熱し、こんがりと両面中火で焼く。
- ② しめじ、えのきは石づきをとって子房に分ける。
- ③ ①に②を加え、さっと炒めてだし酢を加えて煮詰める。
- ④ とろみがついたら、お皿に盛り、ねぎを振りかけて完成。



# 塩サバだし酢南蛮

考案：永良・尾中



## 材料（1人分）

- \* 塩サバ・・・1枚
  - \* 玉ねぎ・・・50g
  - \* にんじん・・・50g
  - \* パプリカ・・・50g
  - \* ねぎ・・・5g
  - \* 片栗粉・・・適量
  - \* ごま油・・・適量
- A
- \* だし酢……………大さじ2
  - \* 水……………50cc
  - \* 砂糖……………大さじ1
  - \* 醤油……………大さじ1
  - \* おろし生姜…小さじ1



## 作り方



- ① 塩サバに片栗粉をまぶす。フライパンにごま油を入れて熱し、こんがりと両面中火で焼く。
- ② にんじん、パプリカを細切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れ、②を炒める。
- ④ Aを加えて、一度沸騰させる。
- ⑤ 焼いた塩サバと④を一緒に盛り付ける。上にねぎをのせ完成。



# 塩サバのカレー南蛮

アレンジ無限大！

考案：永良・木本

## 材料（1人分）

- \* 塩サバ・・・1枚
  - \* 玉ねぎ・・・100g
  - \* にんじん・・・80g
  - \* しめじ・・・50g
  - \* えのき・・・50g
  - \* ごま油・・・適量
  - \* カレー粉・・・適量
  - \* 片栗粉・・・適量
- A
- \* 豆苗……………10g
  - \* だし酢……………大さじ2
  - \* 水……………50cc
  - \* 砂糖……………大さじ1
  - \* 醤油……………大さじ1
  - \* おろし生姜…小さじ1



## 作り方

- ① 塩サバに片栗粉とカレー粉をまぶす。  
フライパンにごま油を入れて熱し、両面中火で焼く。
- ② 玉ねぎと、にんじんは千切り、  
しめじと、えのきは石づきをとって小房に分ける。
- ③ フライパンにごま油を入れ、②とAを加える。  
沸騰するまで加熱し、野菜がしんなりしたら、フタをして1分強火で炒める。
- ④ 焼いた塩サバと③を一緒に盛り付ける。上に豆苗をのせ完成。







# ヘルシー！和風パウンドケーキ



考案：高本・大谷・  
岡室・前田・道旗

材料（21cm×8cm×6cmのパウンドケーキ型）

下準備

- \* 太白胡麻油……………100 g
- \* グラニュー糖……………100 g
- \* 卵（Mサイズ）……100 g（2個）
- \* 薄力粉……………100 g
- \* ベーキングパウダー… 2.5 g

- ・型に、クッキングシートを敷く
- ・卵は常温に戻しておく
- ・オーブンを170℃に予熱しておく

## 作り方

- ①ボウルに太白胡麻油とグラニュー糖を全て入れて、泡だて器で混ぜる。
- ②混ぜ合わさったら、①に溶き卵を加えて泡だて器で混ぜる。
- ③混ぜ合わさったら、②に粉類(薄力粉・ベーキングパウダー)をふるって2回に分けて入れる。※この時、ゴムベラで切るように混ぜ合わせる。
- ④170℃に予熱しておいたオーブンに入れ、30分間焼成する。
- ⑤焼成後、中央に竹串を刺して、竹串に生地がついていなければ、完成。



Let's 和ごはん

# 昆布入り！みたらし餡

考案：高本・大谷・  
岡室・前田・道旗

## 材料

- \* 水……180g
- \* みりん……30g
- \* 濃口醤油……10g
- \* 昆布……3g
- \* 黒砂糖……30g
- \* 片栗粉……10g

## 作り方

- ① 水と昆布を鍋に入れ30分程度浸しておき、火にかけて沸騰直前に昆布を取り出す。常温に戻しておく。または、一晩水につけておくことでもよい。
- ② 鍋に醤油、みりん、黒砂糖を入れ、黒砂糖が溶けるまで弱火で煮る。  
※この時焦げないように、木べらで混ぜ続ける。
- ③ 常温の昆布だし100gを片栗粉に加え混ぜ、  
②の鍋に混ぜながら加える(残った昆布だしは他の料理に活用)。  
だまにならないように弱火で混ぜ続けて、とろみがついたら完成。

## 盛り付け

パウンドケーキを切り分け、  
みたらし餡を適量かけて完成。



和風みたらし餡は  
何にかけても合う  
万能なタレだよ！

