

レシピ監修

シェフ、フードディレクター
貫田 桂一

札幌市在住、1960年生まれ。大阪の調理師学校を卒業し札幌市内のホテル等で修業。32歳で有名ホテルの料理長に。14年勤めた後、2007年に早期退職。ヌキタ・ロフィスド代表として講演や食に関する指導演出をする。08年北海道洞爺湖サミットでロシア政府代表団の料理指導を担当。農林水産省「地産地消の仕事人」、著書「北の料理人」シリーズ(晶文社)。人気のシェフ・ブログ「うまうま大辞典」も好評更新中です。



Keiichi Kaneda

5パック
入り



海と山のめぐみだし

厳選した北海道の山海のめぐみを原料に、使い勝手の良いパックにしました。添加物・食塩不使用ですので、お料理の塩分が木になる方におすすめです。万能和風だしとして毎日のお料理にお使いいただけます。



鮭節



日高昆布



椎茸

有限会社 まさご

北海道浦河郡浦河町堺町東1丁目11-1

0146-22-2645

<http://www.urakawa-gyoza.com/>

「海と山のめぐみだし」で、お料理をランクアップ

素材を味わうだしレシピ



貫田 桂一
シェフ監修



基本編

餃子にからむ、風味豊かな香味スープ

浦河餃子のスープ仕立て

材料 (1人分)

基本だし … 450ml
長ネギ・小口切り … 10cm
食用油 … 2大さじ
ショウガすり卸し … 1小さじ
しょう油 … 0.5小さじ
食塩 … 0.5小さじ
浦河昆布餃子 … 5個
ごま油 … 1小さじ

つくり方

- 1 スープは、フライパンに長ネギと食用油を入れ弱火でキツネ色になるまでいためる。ショウガを加えていためて香りが出たら、だしを加えてしょう油と塩で味を調える。
- 2 餃子は、冷凍のまま入れて中火で煮る。2～3分煮て解凍したら、ごま油を加え、器に盛りつける。

浦河昆布餃子は、豊かな太平洋で育った浦河町特産の日高昆布を皮と餡にたっぷり練り込んだ、「まさご」のオリジナル餃子です。通販でもお求めいただけます。

北海道の山海のめぐみが凝縮した万能だし

基本のだし

材料 (1回分)

<基本だし>
だしパック … 1袋
水 … 540ml
<濃いだし>
だしパック … 1袋
水 … 250ml
<水だし>
だしパック … 1袋
水 … 300ml

つくり方

<基本だし、濃いだし>
鍋に水とだしパックを入れて加熱する。沸騰したら3分煮て、パックを取り出す。

<水だし>
冷水にだしパックを入れて15～20分浸す。

基本だしは、みそ汁、お吸い物、そば、うどん等に、濃いだしは、煮物、うどん、そば、ラーメンのかけ汁に調味料で味を調えて、ご使用ください。水だしは、茶碗蒸し、だし巻き卵などにご使用ください。



基本編

基本編



だしと具材が調和した絶品・魚介めし

魚介の炊き込みご飯

材料 (5人分)

基本だし … 540ml
白身魚の身 … 250g
ホタテ貝 … 5個
食塩(魚介用) … 0.5小さじ
コメ … 540ml
食塩(ご飯用)
… 1.5弱小さじ
しょう油 … 1小さじ
刻みミツバ … 少々

つくり方

- 1 魚介の身は、皮や小骨を取り、ひと口大位に切り揃える。基本だしを沸かして火を止め、魚介の身を入れ半生状態に火を通す。平たい容器に広げて分量の塩を均等に振って冷ます。煮汁は、粗熱をとる。
- 2 コメは、研いで30分水を切る。炊飯器の内釜に入れて煮汁を加え、水加減を調整して塩としょう油を加えて炊飯する。
- 3 炊き上がったら、魚介をご飯にのせて5分温める。適量を盛りつけて、ミツバを散らす。

だしと素材のうまみがとけあうごちそうスープ

野菜と豚肉のトマトスープ

材料 (4~5人分)

基本だし … 600ml
豚バラスライス肉 … 100g
ホエー … 1小さじ
食塩 … 1つまみ
オリーブ油 … 2大さじ
ニンニクすり卸し … 1小さじ
ニンジン小 … 1本
タマネギ小 … 0.5 … 個
キャベツの葉 … 1枚
トマト水煮 … 120g
食塩 … 1.5弱小さじ

つくり方

- 1 豚肉は、1-2cmの角切りにしてホエーと塩をまぶしポリ袋で混ぜて30分以上室温においておく。
- 2 野菜は、1-2cm角のいちょう切りに揃えておく。フライパンに、オリーブ油半分と豚肉を入れ中火でいためる。肉が香ばしく焼けてきたら、残りのオリーブ油を入れてニンニクをいためる。香りが出たらニンジンソテーして、しんなりしてきたら、ほかの野菜を順に入れて加熱する。全体がしんなりしたら、トマトの水煮ダイスカットを入れてなじませる。
- 3 基本だしを加えて沸騰させ、沸いたら7~8分煮込む。分量の塩とコショウ(分量外)で味を調べて、盛りつける。

*ホエーは、ヨーグルトの上澄み液を使用



基本編



お店の味をご家庭で味わえる本格ブラウンソース

薄切りビーフの赤ワインシチュー

材料 (3~4人分)

薄切りビーフ … 200g
 食塩 … 0.5小さじ
 強力小麦粉 … 4大さじ
 <ブラウンルー>
 バター無塩 … 4 小さじ
 強力小麦粉 … 4大さじ
 <ブラウンオニオンソテー>
 オリーブ油 … 2小さじ
 タマネギ大みじん切り … 1個
 赤ワイン … 200ml
 <ソース>
 基本だし … 600ml
 バター無塩 … 1強大さじ
 ニンニクすり卸し … 1かけ
 ニンジン中・すり卸し … 1.5本
 トマト水煮 … 200g
 ローリエ … 2枚
 食塩 … 1.5小さじ
 <付け合わせ>
 ニンジン・棒状 … 適量
 タマネギ1cm幅 … 適量
 青野菜 … 適量

作り方

- 1 ルーは、フライパンにバターを溶かして小麦粉を振り入れ、弱火で焦がさないよう、キツネ色にいためる。色付いたら、ボウルに入れて泡だて器で細かくつぶしておく。冷めたら、冷やした基本だしを少量加えてなじませておく。
- 2 タマネギみじん切りは、オリーブ油で茶色くいためる。色付いてきたら、赤ワインを少しずつ加えていためておく。
- 3 ソースは、鍋にバターを溶かしてニンニクをいため、香りが出たらニンジンを加えてキツネ色になるまで中火でいためる。トマトを加えて少し加熱し基本だしを加えて沸騰させる。ローリエを加えて10分煮る。伸ばしたルーを加えて分量の塩で味を調える。
- 4 ビーフは、台の上にラップを敷いて広げ、分量の塩とコショウ(分量外)を振る。半分量の小麦粉を振って端から丸める。さらに小麦粉をまぶして、フライパンに入れオリーブ油(分量外)でいためる。強火で表面を色付け半生状態にする。ソースに入れて3分煮たら、器に盛りつける。

* 好みの付け合わせ野菜を加熱して盛りつけるとよい。
 * 有塩バターを使うときは、ソース用の塩を減らすとよい。