

辻調理師のベーシック・クッキング～ご飯と汁物1

料理は苦手という方にお勧めの料理番組。切る、焼く、蒸す、煮る、炒めるなどの料理の基本を、辻調理師専門学校講師が徹底的に伝授します。コンセプトは「基本重視でふつうのメニューをおいしく作れるように、懇切丁寧に教える！」です。誰でも知っているあのメニューの作り方をしっかりと学んで下さい。



蛤潮汁

【材料】4人分

蛤	16個
塩若芽	20g
榎木茸	1袋
木の芽	12枚
昆布	5cm角

【作り方】

1. 蛤は、薄い塩水に6時間ほどつけて砂だしをする。2～3回水を替えながら殻をこすりあわせて汚れを洗う。
2. 塩若芽は水につけて戻し茎を切り取り食べやすい大きさに切る。熱湯に少量の塩を加えてさっとゆで、冷水にとる。ざるに上げて水気を切る。
3. 榎木茸は、根元を切り落としさっと塩ゆがきする。
4. 鍋に蛤、水4カップ、酒50cc、昆布を加えて火に掛ける。蛤の口が開けば取り出しあくを取ってからキッチンペーパーで漉す。
5. 再び汁を火に掛け沸騰させる。味を見て塩を加え、蛤、若芽、榎木茸を加えて温める。
6. 器に蛤の殻を1個分盛り、盛り付ける。木の芽を添える。