

ほうれん草のおひたし



使用する物（2人前）

	量
・ほうれん草	0.5束
・昆布	6g
・花かつお	20g
・水	400cc
・濃口醤油	大さじ2.5
・みりん	大さじ2.5

①



お鍋に水400ccと昆布6gを入れます。
水に浸した状態で30分以上放置します。

30分程放置すると昆布が水を含んで
広がるのでそれが目安です。

②



お鍋を火にかけて沸騰直前まで温めます。
小さい気泡が鍋底から浮き始めたら
昆布を取り出してください。

昆布を取り出した後は一度沸騰
させてください。

③



沸騰したら火を止めてください。
花かつおをゆっくり入れて
全体を浸してください。

あとは触らずに10分放置してください。

4



10分放置したら出汁が引けています。
ざるにキッチンペーパーを敷いて
ゆっくりと出汁を濾してください。

出汁のにごりや雑味の原因になるので
キッチンペーパーは絞らないでください。

5



お鍋一杯に水を入れたら
沸騰するまで火にかけてください。

沸騰したらほうれん草の葉を手で持ちなが
ら根本から茎にかけての硬い部分を30秒茹
でてください。

その後全体をお湯に入れて30秒茹でてくだ
さい。

6



合わせて1分程茹でたら
氷水に入れて冷ましてください。

余熱をすぐに取りすることで
ほうれん草の色味が綺麗になります。

7



作った出汁にお醤油とみりんを混ぜて調味
液を作ります。みりんは「煮切り」と言っ
てお鍋でサッと加熱してアルコールを飛ば
すと、風味が良くなります。

絞ったほうれん草を重ならないように調味
液を入れたお皿やボウルに並べて冷蔵庫で
1時間寝かせれば完成です。

おひたし + 花かつお



大きな鰹節が目を引きまます。全体がつゆに浸りにくいので鰹節がしんなりしにくいです。鰹節で包むように食べるのがオススメです

該当製品

花かつお(500g・1kg・5kg)

おひたし + かつお帯削り



立体的に盛り付ける事が可能です。鰹節の隙間からおひたしの緑色が見えて色合いも映えやすいです。食べやすさNo.1です。

該当製品

鰹帯削り(500g)

おひたし + かつお糸削り



いわゆる天盛りに使われるのが糸削りです。香りと彩りを引き立たせます。少量を使って立体的に盛り付けると上品になります。

該当製品

鰹糸削り(500g)

おひたし + かつお破砕品



見た目のバランスが非常に良く、ほうれん草にもおつゆにもよく絡むので、風味を引き立たせるのに一番オススメです。

該当製品

花破片(1kg・5kg)

おひたし + かつお破砕品(細かめ)



かなり細かめに砕いた花かつおです。ボリュームがなく見た目が寂しいですが、おつゆに浸すとよく吸って美味しくいただけます

該当製品

鰹削S(1kg・5kg)

おひたし + かつお粉末



見栄えは良くなく、食感もぼそぼそしてあまり合いません。おひたしよりもゴマと一緒に和え物にした方が合います。

該当製品

鰹削S-2(1kg・5kg)