

かぼちゃの煮物



使用する物（具材）	量	使用する物（調味料）	量
・かぼちゃ	1/4個	薄口醤油	大さじ2杯
		みりん	大さじ2杯
		砂糖	大さじ1杯
		料理酒	小さじ1杯
		鰹厚削り	25g
		水	600ml

①



水600mlを沸騰寸前まで火に掛けて、鍋底から泡がプクプク浮いてくる状態になったら、鰹厚削り25gを入れます。鰹厚削りがお湯からはみ出て浸からない場合は手で折って短くして、全てお湯に浸るようにしてください。

②



微沸騰のまま15分程鰹厚削りに触らないように煮出します。火を止めて5分程放置すると、さらに出汁がしっかりと取れます。厚削りは花が大きく菜箸で簡単に出汁ガラを取り除けます。細かいガラが気になる場合はキッチンペーパーで濾してください。

③



かぼちゃはスプーン等で種と綿を丁寧に取り除きます。ふんわりとラップを掛けて、電子レンジ600Wで5分程加熱します。柔らかくなって切りやすくなり、味も染み込みやすくなります。

4



レンジで加熱したら一口サイズにカットします。かぼちゃ1/4個なら8等分ぐらいのサイズが丁度良いサイズになります。

5



先程作った鰹出汁に醤油や砂糖の調味料を全て入れて火に掛けます。ひと煮立ちさせて、砂糖がしっかりと溶けるように混ぜ合わせます。

6



鰹出汁に調味料が混ざったら、かぼちゃを皮の面を下にして入れます。アルミホイルで落とし蓋をして、中火で5分～7分程度煮れば完成です。

7



5分～7分程煮詰めると、出汁の量が半分程に減っています。濃縮された旨味がしっかりとかぼちゃに吸われていて、鰹出汁の風味を楽しめます。お箸で簡単に切れるくらいホロホロになっています。