

月イチ家庭科！9ジラジ クッキンググッド

～1月のレシピ 受験生応援企画～
鮭とたまごのおじや&しょうが湯



【鮭とたまごのおじや】材料2人分

ご飯：200g
炊きたて、冷たいご飯どちらでもOK
出汁（だし）：400cc 市販のものでOK
大根：3cm
人参：3cm
鮭フレーク：20g
三つ葉：1/4束 青ネギ、ニラでもOK
卵：2個
塩：少々
濃口醤油：小さじ1

【しょうが湯】材料1人分

水：180cc
しょうが：小さじ1～2
ハチミツ：大さじ1
レモン汁：少々
水溶きくず粉：片栗粉でもOK
くず粉 小さじ1 + 水 小さじ1

【鮭とたまごのおじや】の作り方

1. 大根と人参の皮をむき、短冊に切る。三つ葉は3cm長さに切る。
→大根の皮は繊維が多いので厚めに剥こう！
→材料はネコの手で切ろう！

短冊切り：5cm程度に輪切りして（今回は3cm）、これを縦1cmの厚さに切り、さらに縦に幅2mmくらいに薄切りすると短冊の形になります。

2. 出汁（だし）が入った鍋にご飯を入れ1で短冊にした大根・人参を加え、沸騰したら鍋のフタをせずに15～20分弱火で煮る。
→灰汁（あく）が出たら取ろう！
→焦げないように底から混ぜよう！
3. 水分が飛んだら火を止める、鮭フレーク、三つ葉、とき卵を入れフタをする。
→ふわふわ感を出すため、とき卵は混ぜすぎないこと！黄身が割れる程度にくずす位でOK！
4. フタをして5分ほど蒸らしたら、かき混ぜて完成！
→お好みで塩、醤油で味付けしよう！



【しょうが湯】の作り方

1. 水を鍋に入れ沸騰させ、ハチミツ・しょうがを入れて、水溶き葛粉（または片栗粉）でとろみをつける。
火を止めてレモン汁を入れ完成。
→レモン汁の代わりにユズのしぼり汁を入れてもOK！



このしょうが湯、オイシイ！
手作りだから出せる味！
しょうが湯で体はポッカポカ。
ノドにもいいんだよネ！

～加藤先生からワンポイントアドバイス～

おじやを自分流にアレンジしてみよう！焼いたモチ、じゃこ、ゆず、七味唐辛子、梅、ショウガなどをトッピングしてマイおじやを作ってみよう！

監修：広島酔心調理製菓専門学校
加藤芳隆（日本料理実習教員）



大窪シゲキ
の9ジラジ

協賛 広島酔心調理製菓専門学校

第3木曜日 放送！
21:10～21:15

「月イチ家庭科！9ジラジ クッキンググッド」
～DJ オオクボックスが広島酔心の実習室に突撃取材～