

罪悪感なく最高に美味しいを目指します♥

KOMEHACHI CAFÉCLASS



基本の「和食」
出し巻き卵と土鍋ごはんレシピ

komehachi♡cafeclass

この度は、**基本の「和食」出し巻き卵と土鍋ごはんの動画レッスン**をご受講いただきありがとうございます。
うございます。

余計なものを一切使用せず、健康を守る【和食】の基礎を固めて、料理の幅を広げるお手伝いができたら幸いです♡

お料理初心者の方も、自身のお食事を見直される方も美味しく作れますように応援致します！
ぜひお試しください！

諸注意～必ずお読み下さいますようお願い申し上げます～

レシピは、スクリーンショットやコピー等をしていただき、各自で保管していただきますようお願い申し上げます。

komehachicafeclubで教えるレシピやノウハウはご家庭で再現し、楽しんでいただくことを目的としております。その他の目的で使用するのはご遠慮くださいますよう、宜しくお願い致します。

焼き時間は目安です。コンロやオーブンの種類によって火の通りが変わってきます。様子を見ながら加熱時間を調節してください。

お米の話

お米こそ！日本のスーパーフード♡

夏バテ防止のパワー食 炭水化物とだけ認識されている方が多いですが、実は優れた栄養素がたっぷりなのです！たんぱく質は納豆約1パック分よりも多いのです。

美髪を導くお米の油分が紫外線から守ってくれる働きと、髪や肌につやを与えてくれる成分です。

お米のパワーは海外セレブも大注目!!

スーパーフードとして海外の女性歌手や下着モデルなどからも特に注目されております(^ ^)

自律神経を整えてくれる

お米は身体を温めてくれて食物繊維やビタミン、ミネラルも摂れるのでお菓子を食べるよりお米を食べたほうが心の安定にもつながります。

ちなみに小麦粉は体を冷やすので、代謝が低くなりやすいです。



土鍋で炊く玄米ご飯

材料(2～3人分)

- 玄米 … 3合 (180ml の容器 3 杯分)
- 水 … 3合分(約550ml)

おこげの作り方

パチパチと音がするまで炊いてください。
(パチパチしてから強火で1分)

作り方

1. 玄米よく洗い2時間以上浸水させておく。(夏場は冷蔵庫へ)
2. 浸水した米の水を切ったら土鍋に、米と水を入れ蓋をして中火で沸騰させる。
3. 沸騰したら弱火にし20分程度炊く。(土鍋の性質によって炊き上がりが変わりますので蓋を開けて中を確認しても大丈夫です)

簡単な浅漬け

材料(2～3人分)

- 胡瓜 …半分
- キャベツ…1/8 個
- 紫蘇 …4～5枚
- オクラ …1本

～冷蔵庫に残っている野菜でお試してください！～

- りんご酢…50 g
- 自然塩 …ひとつまみ
- (お好みで)はちみつ…大さじ1



作り方

1. 野菜をひと口大にスライスしておく。
2. 調味料を入れて手でガシガシと混ぜる。

アレンジ可能味噌汁

材料(2～3人分)

- 玉葱 …半分
- 舞茸 …ひとつかみ
- 木綿豆腐…50 g
- 水 …700 g
- 出汁粉 …小さじ1程度
- 味噌 …大さじ



作り方

1. 玉葱、舞茸を食べやすい大きさに切って鍋に入れる。
2. 水を入れて火を入れ中火で煮る。
3. 沸騰したら弱火にし玉ねぎが透明になったら火を消す。
4. 食べるときに味噌を溶かし入れる。



出汁巻き卵

材料(2～3人分)

- 卵 … 3個
- 出汁液 … 100 g
- オリーブオイル … 適量
- お好みで大根おろし … 適量

作り方

1. 卵焼き器を十分に温める。
2. 油をなじませてキッチンペーパーでふき取る。
3. 卵を割りほぐし、出汁液を混ぜ合わせる。
4. ペーパーに油を染みこませ、卵焼き器に塗っていく。
5. 卵の 1/3 を流し入れ白身のふくらみを叩いて潰す。
6. 奥から 2 回折り返したら油を塗り直しスライドさせ、残った卵の半分を入れる。
7. 同じように 2 回巻いて残りの卵も全部入れる。
(最後は難しければ 1 回巻でもOK)



- 味噌汁は美味しい味噌が決め手です。完成します！
- 玉葱は血栓予防に毎日摂っていただきたい食材です。
- 舞茸もビタミンDが豊富で冬は不足しやすいので積極的に摂取しましょう。
- 卵焼きは折りたたむたびに油をペーパーで塗り直す作業がきれいに作る秘訣。少なめの卵から練習するのも可。
- ご飯は炊きあがったら早めにタッパーやホーローへ入れないとどんどん米が固くなります。温かいうちに密閉が水分を残すコツ。

安心食材の選び方

お米

農薬不使用が安心安全ですがなかなか手に入らないかと思います。心配な方は洗って1日(12~24時間)しっかり浸水させてお召し上がりください♪

卵

抗生剤不使用・遺伝子組み換えエサ不使用の卵が安全で本当に美味しいです。

丁寧に作られた卵は栄養満点です！

野菜

なるべく無農薬・植物性肥料を選びましょう。

有機野菜は動物のフンを利用しておりその動物は、どのようなエサを食べて

どのような環境で育っているか全く不明です。

有機野菜の安全性は、高くないと思われます。

味噌

米・大豆・塩のみで作られたものが丁寧に美味しいです。

今は【発酵調味料】といった添加物で大量生産されているものが多いです。

本来の味噌はきちんと発酵させて熟成された美味しさがあるのでぜひ探してみてくださいね。

醤油

うちでは小麦粉不使用の醤油を使っております。

余計なものが入っていない分シンプルで美味しいです。イチビキ等

りんご酢

お酢はりんご酢を使用しております。保存料や添加物は一切入っていないものを身近なスーパーで購入しています。

さわやかな香りでお子様でも嫌がらずお召し上がりいただけるようです。

甘味

砂糖や甜菜糖は一切不使用、天然甘味メープルシロップやはちみつを使用します。

日常のブログについては、

[HTTPS://KOMETOHACHIMITHU.COM/](https://kometohachimithu.com/)をご覧ください。

【その1】

出汁巻き卵にメープルシロップ大さじ1と醤油小さじ1を足せばお弁当にもぴったりです。

【その2】

お味噌汁に落とし卵をする。
お味噌汁を再度温め直して食べる際沸騰した汁に卵を優しく割り入れて固まるまで待ちます。簡単にたんぱく質補給。

【その3】

浅漬けにヨーグルトをプラスする。
大さじ1～2のヨーグルトを入れるだけでマヨネーズのように甘酸っぱいサラダに変身です。

調理道具の選び方

土鍋

通常のお鍋を食べる際の土鍋を使用。これから買う方はホームセンターなどで購入できる「三島土鍋」がおすすめ。

卵焼き器

本格的に作りたい方は銅鍋がおすすめ。熱伝導がよく簡単に火が通ります。

動画内のものはホームセンターで2000円ほどの鉄製です。

作ったこと、受講したこと
良かった点などレビューや
LINE・SNS等でメッセージ頂けると
今後の励みにいたします♥