

A photograph of a traditional Japanese menu for July 2007. The central focus is a large, dark green bowl filled with soba (buckwheat) noodles, garnished with fresh green herbs. To the left, a white bowl contains a side dish with green beans, purple eggplant, and a small portion of white rice. In the background, two small blue and white ceramic cups are filled with a dark liquid, likely soy sauce. The entire meal is presented on a light-colored, patterned tablecloth. The text '2007 July Menu' is overlaid in a white, elegant serif font across the middle of the image.

2007 July
Menu

Yoko Furukawa Resipões



八方出しでおおろしそば

八方出しで、おろしそば

材 料	作 り 方
<p>(1人分)</p> <p>そば(乾) 80g~100g</p> <p>大 根 100g</p> <p><そばつゆ></p> <p>A (八方出し 1T 水 4T</p> <p>~好みの濃度に調整する~</p> <p><好みの薬味を></p> <p>みょうが(輪切り)</p> <p>長 葱(小口切り)</p> <p>万能葱(小口切り)</p> <p>青じそ(細切り)</p> <p>三つ葉(20cm長さ)</p> <p>わさび</p> <p>焼き海苔(削み海苔)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. そばつゆを作る。 八方出しと水を、好みの濃度に混ぜる。 2. 大根は、すり下し、ざるに上げて、軽く水気を切る(絞らない事!) 3. たっぷりのお湯をわかし、そばをゆでる。 ざるに上げ、流水で、しめ、水気を切る。 4. お好みの薬味を用意する。 5. 盛りつけの皿に、そばを盛り。 大根おろしを、こんもりとのせる。 お好みの薬味(みょうが、長葱、青じそ、 削み海苔など)をトッピングする。 6. そばつゆをかける。



なすの揚げ浸し（八方出しを使って）

八方だし(万能だし)を使つて

材 料	作 り 方
<p>A {</p> <ul style="list-style-type: none"> 醤油 1C 本みりん 1C 干椎茸 3枚 出し昆布 3~4枚 (10x5cm) 混合厚けずり 50~60g (又は花かつお) <p>常温で1ヶ月くらい 残ったけずり節、椎茸、 昆布は、刻んで空煎り。 煎りごま、刻み海苔を混ぜる。</p>	<p><八方だし></p> <ol style="list-style-type: none"> 鍋に(A)を全部入れ、一晩おく。(最低2時間) 火にかけてひと煮たいたら、弱火で2分くらい煮る。 そのまま冷ましてから、漉す。 保存用のびんなどに入れて保存する。 <p><バリエーション></p> <ul style="list-style-type: none"> めんつゆ 好みを3~5倍に薄める。 天つゆ 好みを3~5倍に薄める。 煮物 八方だし1:水8 ドレッシング 八方だし+酢+油 井の出し おにぎり、おひたし、冷や奴、蒲焼きに

なすの揚げ浸し (八方だしで)

材 料	作 り 方
<p>A {</p> <ul style="list-style-type: none"> なす 4本 しし唐辛子 12本 長芋 100g 揚げ油 八方だし 50cc 水 150cc (好みを水加減) 	<ol style="list-style-type: none"> なすは、縦に4等分し、切り込みを入れる。 しし唐辛子も、切り込みを入れる。 長芋は、皮をむかず、カスの火で、ひげ根を焼き、輪切りにする。 (A)を合わせておく。 (1)・(2)・(3)を素揚げし、熱い内に(4)に浸す。