



2008 January  
Menu





エリンギの炊き込みご飯



たらの幽庵蒸し



# エリンギの炊き込みごはん

材 料	作 り 方
米 3合 エリンギ 1パック 油揚げ 1枚 A (しょうゆ 1½T 酒 1T 昆布のつけ出し B ( 酒 1½T みりん ½T 塩 1t弱 (¾t弱))	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 米は、洗って、ざるに上げておく。 (炊く30分ぐらい前に)</li> <li>2. エリンギは、縦に4等分に裂く。</li> <li>3. エリンギと油揚げを、オーブントースターなどで焼く。 エリンギを細かく裂き、(A)につける。</li> <li>4. 油揚げは、縦半分に切ってから細切りにする。</li> <li>5. 炊飯器の内釜に米を入れ、エリンギのつけ汁、 (B)、昆布のつけ出しを入れて、水加減し。 エリンギ、油揚げを入れて、混ぜてから炊く。</li> </ol>

～ 蒸す、焼く、揚げるの三通りの調理が出来る～

## たら (鱈・さわら・マナガツオ) の幽庵蒸し カマス・きはななどでも

材 料	作 り 方
たら 4切れ (5cm) A (しょうゆ 50ml 酒 25ml みりん 25ml (切り身1切れに対し しょうゆ2t、みりん、酒1t) 長葱 1本 生しいたけ 4～5枚 ゆず 1個 生姜 出し昆布	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. たらを、(A)、ゆずの輪切り数枚で作った つけ汁(幽庵地)につけ、30～40分おく。</li> <li>2. 長葱は、斜めに切り込みを入れてから 3～4cm長さに切る。</li> <li>3. 生しいたけは、軸をとる。</li> <li>4. 器に出し昆布を敷き、たらをのせ。 長葱、生しいたけを並べ、つけ汁を 振りかけ、蒸す。 約10分蒸す。</li> <li>5. ゆずの皮のすりおろしをかける。 好みで、しょうがの絞り汁をかける。</li> </ol> <p>◎ 汁気を切り、焼く。途中つけ汁をハケで塗る - 幽庵焼き 片栗粉をつけて揚げる。 - 竜田揚げ</p>



豆腐となめこのみぞれ椀

# 豆腐となめこのみぞれ椀

材 料	作 り 方
絹ごし豆腐 1/2丁	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. なめこは、さつとゆでるからざるにとり、水洗いして、水気を切っておく。</li> <li>2. 三つ葉は、1cm長さに切る。</li> <li>3. 大根は、すりおろして、ざるにとり、軽く水気を切る。</li> <li>4. 鍋に(A)を入れて火にかけて、水溶き片栗粉で、とろみをつける。</li> <li>5. 豆腐(1丁を入等分)を入れて、あたためる。</li> <li>6. なめこと大根おろしを加え、あたためる。</li> <li>7. 器に盛りつけ、煮汁をかける。</li> <li>8. 三つ葉を散らす。</li> </ol>
なめこ 150g	
大 根 200g	
三つ葉 1/2把	
A( 出し 汁 3C	
酒 2t	
みりん 2t	
しょうゆ 1t強	
塩 1t	
B( 片栗粉 1T	
水 2T	