



2008 February
Menu



きゅうりのキューちゃん漬け風

きゅうりのキューちゃん漬け風

材 料	作 り 方
きゅうり 3本	1. きゅうりは、洗い、バットに並べ、熱湯に浸しておく。
しょうが 1/2片	2. お湯がさめたら、お湯を捨て、新しく熱湯に浸す。
白ごま 適量	3. お湯を3回替え、半日から一日かけて浸しておく。
しょうゆ 100ml	4. お湯から出し、2mm厚さに切り、水気をしっかり絞る。
みりん 70ml	5. (A)を鍋で沸かし、きゅうりを入れる。そのままさめるまでおく。
酢 15ml	6. 漬け汁だけを鍋に入れて、再び煮たて、きゅうりを漬ける。
出しの素 少量	7. もう一度、漬け汁だけを鍋に入れ、しょうがのせん切りを加えて煮たて、きゅうりを戻し入れ、そのまま冷ます。
	8. 冷蔵庫で保存する。
	9. 食べる時に炒りごまをかける。



中華丼



大根とりんごのサラダ（糸寒天を入れて）

中華丼

材 料	作 り 方
(4人~5人分) 豚肉(バラ肉) 100g a (しょうゆ1t, 酒1t, サラダ油1t) 海老 8尾 イカ 1パイ b (酒1t, 塩少々, しょうが汁1t, 片栗粉1t, サラダ油1t) 白 菜 2~3枚 しいたけ 4枚 TT の こ(水蒸) 70g 人 参 40g 長 葱 1本 チンゲンサイ 1株 A { 鶏ガラスープ 400ml (スープの素2t+お湯) しょうゆ 1t 酒 2t オイスターソース 2t 砂糖 1½t 塩, こしょう 各少々 B 片栗粉2t+水2t	1. 豚肉は、30cm長さに切り、(a) をもみ込んでおく。 2. 海老は、身を開いて切り分け、背わたを取る。 イカは、斜めに切り込みを入れ、一口大に切る。 海老、イカをボウルに入れ、(b) の 酒、塩、しょうが汁をかからめから、片栗粉、サラダ油を順に混ぜる。 3. 白菜の軸は、斜めそぎ切り、葉は、ザク切りする。 4. しいたけは、せん切り(太め)、TTのこ、人参は、たんざく切り、 5. 長葱は、4cm長さに切り、開いて、太めのせん切り。 6. チンゲンサイの軸はそぎ切り、葉は、ざく切りにする。 7. (A) を合わせしておく。(B) の水溶き片栗粉を用意する。 8. 中華鍋を熱し、サラダ油1t強で、豚肉を炒めから取り出す。 9. 油を足して、野菜を固く順に炒めていく。 10. (A) <温めておく> を入れ、豚肉、沸騰したら、海老、イカを入れる。 11. 水溶き片栗粉で、とうみをつける。 12. 器に、温かいごはんを盛り、上にかけるが、ごはんの脇に盛りつける。

きくらげ(乾)を水で戻し、ちぎったものを加える。

大根とりんごのサラダ(糸寒天を入れて)

材 料	作 り 方
大根 300g 塩 3/3t りんご 160g (大½個) ロースハム 5~6枚 糸寒天 3g くるみ 30g A { マヨネーズ 80g 牛 乳 3T~4T 塩 こしょう 砂糖 各少々 パセリのみじん切り	1. 大根は、皮をむいて、せん切りにし、塩を振り、軽く混ぜておく。水気を軽く絞る。 2. りんごは、塩をこすりつけて洗い、皮をまだらにむき、せん切りにする。 3. ロースハムは、せん切りにする。 4. 糸寒天は、水につけておき、水気を絞る。 5. くるみは、軽く焼いてから、荒く刻む。 6. (A) を合わせ、ドレッシングを作る。 7. ボウルに(1)~(4) を入れて、混ぜ合わせる。ドレッシングをかけ、混ぜる。 8. 器に盛りつけ、パセリを散らす。くるみをふりかける。