

2008 March Menu





たっぷり新玉葱と豚肉の煮込み



長いものみそ汁

たっぷり新玉葱と豚肉の煮込み

材 料	作 り 方
豚肉肩ロース 400g~500g (ブロック肉) 新玉葱 大2~3個 A (しょうゆ 1/2c みりん 1T 砂糖 3T 酒 1T にんにく 2~3片 サラダ油 1T 好みで ・キャベツ ・水菜 ・レタス, etc	1. 新玉葱は皮をむき、半分に切ったものを、せんいに沿ってうす切りにする。 2. にんにくは、たたいまつぶしてからうす皮をむく。 3. 豚肉は、油を敷いたフライパン等で、全体にこんがりと焼き色をつける。 4. 厚手の鍋に豚肉を移し入れ、(1)と(2)を全体をおおうように入れる。 5. 混ぜ合わせた(A)を入れ、火にかける。 6. ふたをして、沸騰したら、弱火にし、50分くらい煮込む。 時々肉を返す。 7. 盛りつけ用の皿に、せん切りキャベツ(水菜、レタスでも良い)を敷き、好みの厚さに切った肉を並べ、玉葱ソースをかける。

菜の花と新玉葱の和風サラダ

材 料	作 り 方
菜の花 1束 新玉葱 小1個 トマト 1個 (八方出し 2T (又は、濃縮めんつゆなど) 酢 1/2T 花かつお かつおとろろ入出し (しょうゆ 1c みりん 1c 花かつお 10g~15g	1. 菜の花は、塩ゆでし、4~5cm長さに切る。 2. 新玉葱は、うす切り。 3. トマトは、一口大に切る。 (湯むきし、種を除いてすると、きれい) 4. うす切りした新玉葱を、(A)につける。 5. 皿に(4)を敷き、その上に菜の花をこんもりと盛りつけ、トマトを散らす。 6. 好みで、花かつおをのせる。 <かつおとろろ入出し> 鍋にみりんを入れ、火にかける。アルコールを飛ばしたら、しょうゆを入れる。花かつおを入れ、ひと煮たちしたら火を止め、そのまま冷ます。こし器でこし、冷ましてから、びんなどに入れ、冷蔵庫で保存。



菜の花と新玉葱の和風サラダ

長いもの みそ汁

材 料	作 り 方
<煮干しの出し汁> 煮 干 10尾くらい (頭とワタを除いたもの 20g) 水 4C み そ 40g (みそ1T=16~18g) 長 い も 160g (又は大和いも) 万 能 葱	1. 煮干しは、頭とワタを取り除き、大きいものは、身をたてに2つにさく。 軽く水洗いする。 2. 鍋に 水 と(1)を入れ、しばらくつけておく。 (数時間つける) 3. 火にかける。沸騰したら、弱火にし、 4~5分 煮る。あくを取る。 4. 長いものは皮をむき、7~8mm 角の棒状に切り、 塩をふりかけ、折らないように、もみ、水洗いする。 5. 出し汁に入れ、2分くらい煮る。火を止める。(point!) 6. みそこしを使うか、小さな器に出し汁とみそを 入れて、よく溶きのばしてから、出し汁に移し入れる。 7. 再び、火にかき、煮たつ直前、グラッときたら、火を 止める。お椀に盛り、小口切りした万能葱を散らす。 ◎みそ汁は、「煮えはな」が美味しい。 ◎必ず、火を止めてから、みそを入れる事! みそ汁 1人分の塩分量は、1.2g前後。 <みそ1人分 10g>