



# 2008 April Menu

Yoko Furukawa Resipies



冷蔵庫で作る一夜干し



新玉葱のオイル焼き そぼろあんかけ

# 冷蔵庫で作る一夜干し (脱水シートを使う)

| 材 料                                                                                                       | 作 り 方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 鰻 三尾<br>(水 1L<br>塩 30g<br>(好みの塩加減に調整する)<br>脱水シート 3枚<br>(ビニールシート)<br>◎ 塩水に日本酒を少量加えるのも良い<br>水1Lの場合 酒1Tを加える。 | 1. エラとワタを取り除き、うすい塩水で洗う。<br>2. ペーパーなどで水気をふきとる。<br>3. バットなどに水、塩を入れ、溶かす。<br>< 塩分濃度が薄いと旨味が逃げるので、しっかりと濃い塩水を作るのがポイント! ><br>4. 鰻を腹側に包丁を入れ、腹開きする。<br>5. 開いた鰻を(3)に漬ける。<br>(20分～30分くらい)<br>6. 水気をふきとり、脱水シートで包む。(一尾ずつ包む)<br>7. 冷蔵庫で干す。(一夜干しは、5～6時間<br>一晩干しは、12時間くらい)<br>8. 干物にした場合、冷蔵庫で3日ぐらいたべ切る。<br>冷凍保存可能(シートに包んだまま冷凍し、包んだまま解凍する) |

## 新玉葱のオイル焼き、そばろあんかけ

| 材 料                                                                                                                                          | 作 り 方                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 新玉葱 2個<br>サラダ油<br>塩 少々<br>鶏 挽肉 150g<br>生しいたけ 2枚<br>人 参 20g<br>長 葱 1/3本<br>A (酒1T、しょうゆ2T<br>みりん1t、みそ1/2~2T<br>塩少々)<br>B (片栗粉1t、水1T)<br>ゴマ油 1T | 1. 玉葱は、少し厚めの輪切りにする。<br>2. フライパンに油を熱し、玉葱を焼く。<br>塩少々をふる。<br>ホイルなどをかぶせて焼く。両面焼く。<br>3. 生しいたけ、人参、長葱は、みじん切りにする。<br>4. ゴマ油を熱し、挽肉を炒める。<br>5. 人参、しいたけを炒め、長葱を加える。<br>6. (A)を入れ、混ぜる。<br>7. 水溶き片栗粉を加える。<br>8. 皿に、輪をくずさないように焼いた玉葱を並べ、<br>そばろあんを、その上に盛りつける。 |



春の豆サラダ グレープフルーツドレッシング

# 春の豆サラダ グレプフルーツドレッシング

## 材 料

そう豆(さや) 8本  
 グリンピース(さや) 80g  
 スナップえんどう(豆50g) 100g  
 かぶ 3~4個  
 人 参 30g  
 塩 1/2t

## <ドレッシング>

A { グレプフルーツ果汁 1/2個分  
 しょうゆ 2t (90mlくらい)  
 塩 少々  
 オリーブ油 100ml  
 万能葱 2本  
 好みで、マスタード、にんにく  
 などを加える。

## イ フ リ 方

1. そう豆、グリンピースは、さやから出し、それぞれ、塩ゆでする。そう豆は、皮をむく。
2. スナップえんどうは、筋をとり、塩ゆでする。
3. かぶ、人参は、スライスし、塩をする。
4. ドレッシングを作る。  
万能葱を、みじん切りする。  
① を、フードプロセッサーなどで、ミキシングする。  
冷蔵庫で冷やしておく。
5. ボウルに、そう豆、グリンピース、半分に切ったスナップえんどう、水気を絞った、かぶ、人参を入れて、軽く、混ぜ、ドレッシングを加える。