



2008 June Menu



なすの胡麻浸し



甘酢生姜の冷やしトマト

なすの胡麻浸し

材 料	作 り 方
なす 4~5本 胡麻油 A { 出し汁 1/2C みりん 4T しょうゆ 4T 砂糖 1T 白練り胡麻 2T	<ol style="list-style-type: none"> 1. なすは皮をむき、縦に4つ割りにする。水に漬けておく。 2. 鍋にお湯を沸かし、胡麻油を加え、なすを茹でる。 3. ざるに取り、水気を切る。 4. 鍋に(A)を入れ、沸かした後、練り胡麻を加えて、まじりに混ぜ合わせる。 5. (4)になすを浸し、冷蔵庫で冷やす。

甘酢生姜の冷やしトマト

材 料	作 り 方
トマト 2個 玉葱 小1/2個 甘酢生姜 適量 万能葱 1本 A { 甘酢生姜の漬け汁 3T うすくしゅうゆ 1/2T 出し汁 2T < 玉葱の替わりにみょうがのみじん切りでも美味しい >	<ol style="list-style-type: none"> 1. トマトは皮をむき、くし型に切る。 2. 玉葱はみじん切りにする。 3. 甘酢生姜はみじん切りにする。 4. 万能葱は小口切りにする。 5. (A)を混ぜ合わせる。 6. 器にトマトを盛りつける。 7. (A)に玉葱、甘酢生姜を漬ける。 8. トマトに(7)をかけ、万能葱を散らす。冷やしておく。



づけ丼

材 料	作 り 方
鮭(かつおでも) 250g <small>~サクマ~</small> A(しょうゆ 100ml みりん 50ml 焼海苔 2~3枚 白胡麻 2T 新生姜の 甘酢 漬け適量 長 芋 200g 御 飯 4~5人分 わさび	<ol style="list-style-type: none"> 1. 小鍋にみりんを入れ、煮切り、しょうゆを加えてから火を止め、冷ます。 2. 鮭は、サクのまま、まくい網にのせ、熱湯に浸し、手早く、氷水に取り、水気を拭いて①に30分漬ける。 3. 鮭の汁気を切り、包丁でうす切りにする。 4. 長芋の皮をむき、酢水に漬けた後、水気を拭き取り、ポリ袋に入れ、コップの底でたたいておく。 5. ごはんに、白胡麻、新生姜の甘酢漬のみじん切りを混ぜ込み、丼に取り分ける。 6. ごはんの上に、刻み海苔を散らし、鮭を並べ、長芋を添え、わさびをのせる。

新生姜の甘酢漬

材 料	作 り 方
新生姜 300g 塩 A(酢 3/4C 砂糖 3/4C 塩 1t)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 新生姜は、皮をむいて、うす切りし、塩少量をまぶし、1時間くらい置く。 2. 鍋に(A)を入れて煮たて、冷ます。 3. (1)を熱湯にくぐらせ、ざるに取る。 4. (2)に(3)を漬け込む。 ~冷蔵庫で1ヶ月くらい保存可能~