



2008 December Menu

りんごのコンポート

材 料	作 り 方
-----	-------

りんご 2~3個
(紅玉、サンふじなど)

A { グラニュー糖 100g
ハチミツ 3T
水 300ml
白ワイン 150ml
赤ワイン 2T
レモン(スライス)4~5枚

{ りんごの酸味が少ない
場合
レモンの絞り汁 1T
(加減して加える)

1. りんごは、皮つきのまま。(皮をむいても良い) 6等分して、芯を取る。
 2. 鍋に(A)を全て入れて沸かす。
 3. りんごを入れ、オーブンペーパーなどを落としふたをきる。
 4. 20分くらい煮た後、火を止め、そのまま置きます。
 5. 冷蔵庫で冷やす。
- コンポートのゼリー

◎ 好みを シナモン
スティック 1本、加えて
も良い

コンポートの煮汁 230ml ~ 250ml
水 120ml ~ 150ml

A { 粉ゼラチン 1T (ふやかしておく)
水 3T

レモン汁 1t ~ 2t
コアントロー 2t

りんごのコンポート 4切れ (割む)

- コンポート、煮汁と水を温め、ふやかしたゼラチン液を加える。
- レモン汁、コアントローを加える。
- 割んだコンポートを加える。
- グラス等に流し入れ、冷やし固める。

洋梨のコンポート

材 料	作 り 方
洋梨 2個	1. 梨は、皮つきのまま(むいても良い) 6等分し、芯の部分を取り除く。
A { グラニュー糖 80g	
ハチミツ 2T	2. 鍋に(A)を入れて、火にかけて、沸かす。
白ワイン 150ml	3. (1)とレモンのスライス、絞り汁を入れ、オーブンペーパーなどで、落としぶたをする。
水 250ml	
レモンのスライス 5枚	4. 20分くらい煮た後、火を止め、そのままです。
レモンの絞り汁 1T (加減して加える)	5. 冷めたら冷蔵庫で冷やす。
	<p>～びん詰めにして保存する場合～</p> <p>(1) びんを煮沸消毒後、乾かしておく</p> <p>(2) 20分くらい煮た後、熱々の状態でびんに、梨と煮汁を移し入れる。</p> <p>(3) フタをしっかり閉めた後、びんを返して、さかきにして、そのまま置く。</p>



カレー鍋

カレー鍋

材 料	作 り 方
スープ	
A { <ul style="list-style-type: none"> 出し汁 5C しょうゆ 3T~4T みりん 2T 酒 2T カレールー 85g~100g ガラムマサラ 適量 	1. 鍋に 出し汁 を入れ て 沸か し、 しょうゆ、 みりん、 酒、 を 加え、 カレー ル を 入れ て 溶か す。 好 み で、 ガラム マサラ を 加え る。 (めんつゆ、 出しパック など 利用 し て も 良い)
<ul style="list-style-type: none"> 豚 肉 200g~300g しめじ 1パック エキタケ 小1パック 椎茸 4個 舞茸 1パック (キノコ類は、お好み ものを 数種) 玉 葱 1/2玉 キャベツ 1/4玉 長 葱 1本 パプリカ 1個 豆 腐 1丁 ミニトマト 5個 ブロッコリー 1/2個 	2. 豚肉 は、 食べ やすい 大き さ に 切る。 3. 椎茸 は、 いろ づき 切 り に。 しめじ は、 ほぐ す。 エキタケ は、 軸 を 切 り、 ほぐ す。 舞茸 は、 ほぐ す。 (キノコ類 は、 好 み の も の を 選 ん で) 4. 玉 葱 は、 うす 切 り に。 5. キャベツ は、 食べ やすい 大き さ に 切る。 6. 長 葱 は、 4~5cm 長 さ に 切 っ た も の を、 縦 に 2等 分 す。 7. パプリカ は、 縦 に 8等 分 す る。 8. 豆腐 は、 一口 大 に 切 り、 くっ かばい、 ホール に 並べ、 魚 焼 き グリル で 5~6分 焼 く。 9. (1) の 鍋 に、 豚 肉、 玉 葱、 キャベツ、 長 葱、 キノコ類、 パプリカ、 豆腐 の 川 貝 に 入れ、 少し 煮 て から ミニ トマト、 ゆで た ブロッコリー を 加え る。
~ 鍋 の 最後 に リゾット 風 に ~ ピザ 用 チーズ ごはん を 適 量	< 鍋 を いた だ いた 後、 残 っ た スープ を 少し 煮 詰 め ごはん、 その 上 に チーズ を 散 ら し、 リゾット 風 に。 >