



2009 April
Menu



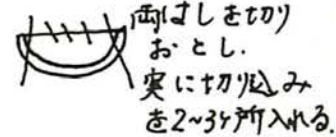
かつおを春のオイルソースで



うどんのゆず風味みそ合え

かつおを春のオイルソースで

材 料	作 り 方
かつお 250g 塩 少々 こしょう レモン 1個 <オイルソース> 木の芽 適量 青じそ 5枚 万能葱 3本 (あさつき) にんにく 1片 しょうゆ 1T エクストラバージン オリーブ油 2T	<ol style="list-style-type: none"> 1. かつおに塩・こしょうを軽くふる。 2. フライパン(テフロン)を熱し、かつおを焼く。さっと色が変わるまで焼き、氷水にとってから水気を拭く。食べやすい厚さに切る。 3. オイルソースを作る。 木の芽、青じそ、万能葱は、それぞれみじん切りにし、合わせたら、包丁でたたき、にんにくは、すりおろす。 (A)を全てボウルに入れ、混ぜ合わせる。 4. 盛りつけの皿に、かつおを並べ、切り身の上にオイルソースをのせ、残ったソースをまわりに散らす。 5. レモンをくし型に切り、添える。



うどのゆず風味みそ合え

材 料	作 り 方
うど 1本 たらこの芽 4個 こごみ 4本 アスパラ 3本 好みのものを、 いっしょに和える。 A { みそ 1T マヨネーズ 2T みりん 1t ゆずこしょう 少々 砂糖 少々 練ごま(白) 1t (すりごま)	<ol style="list-style-type: none"> 1. うどは、皮をむき(太い部分は、少し厚くむく)4cmのたんざく(1)に切り、酢水(又は水)にさらす。水気をふきとる。 2. たらこの芽、こごみ、アスパラは、さっとゆでる。 こごみ、アスパラは、食べやすい大きさに切る。 3. (A)を混ぜ合わせ、和え衣を作る。 4. (1)、(2)を合わせ、(3)で和える。



新ごぼうのスパゲッティ

新ごぼうのスパゲッティ

材 料	作 り 方
スパゲッティ 280g (1.4mmか1.6mm)	1. 新ごぼうは、皮をこそぎ、ささがきにする。 (ヒラキでも)
ベーコン 4枚 新ごぼう 2~3本	2. フライパンに オリーブ油 を入れ、みじん切りした、にんにく
にんにく 1片	を入れ、それから火にかける。 香りが出たら、赤唐辛子(種を取ったもの)、ごぼうを
赤唐辛子 1本	加え入れ、炒める。細切りしたベーコンも炒める。
オリーブ油 2T	3. 白ワインを入れ、炒める。
コンソメスープ 1/2c	4. スープ、しょうゆを入れ、ふつと煮立たせ、調味する。
白ワイン 1/4c	5. (4)が出来上がる時間を見ながら
しょうゆ 1T	スパゲッティをゆでる。
万能葱 2~3本	6. (4)にゆでたスパゲッティを入れ、ゆで汁で
白ごま 少々	味を調整する。
こしょう	7. 器に盛りつけ、小口切りした万能葱、ひねりごま、 こしょうをする。