



2009 June Menu

Yoko Furukawa Resipies



豚肉と葱の重ね煮



鰯のつみれ汁

豚肉 と 葱 の 重ね 煮

材 料	作 り 方
豚肉 200g (バラ肉 (しゃぶしゃぶ用肉など)) 長 葱 2~3本 A { ごま油 2T 塩 1/2t こしょう 酒 2T キャベツ 2~3枚 <たれ> B { しょうゆ 酢 砂糖 ゆずこしょう	1. 長葱は、斜めうす切りにし、(A)で和えておく。 2. 豚肉は、食べやすい大きさに切る。 3. キャベツは、ざく切りにする。 4. 鍋にキャベツを敷きつめる。 5. (4)の上に長葱(1)の半量を敷き、 その上に豚肉を広げて並べる。 6. 残りの長葱を上へのせる。 7. 酒をふり入れ、フタをして蒸し煮にする。 (沸騰して 5~6分) 8. 器に盛りつけ、(B)のたれをつけて食べる。 ◎ たれに おろし大根を加えたり、すりごまを加えても美味しい。

鰯 の つ み れ 汁

材 料	作 り 方
鰯 3尾 A { 生姜(おろし) 1片 みそ 1T みりん 2t 片栗粉 2t~3t 葱のみじん切り 1/2本分 長 葱 1/2本 生 椎茸 3枚 万能葱 2本 (他に、こしょう、人参、こんにゃくなど) 昆布出し 5c B { 塩 1t 酒 1~2T うす口しょうゆ 少々	1. 鰯は、頭と腹わたを取り、3枚におろす。 2. 腹骨をそきおとす。 皮を取り、はなめに細切りにする。 3. まな板の上で、たたく。返してはたたく。 4. 片栗粉以外の(A)を加えて、さらになたく。 最後に片栗粉を加えて、こねる。 5. 長葱は、1cm長さのぶつ切り、生椎茸は、いちょう切り。 万能葱は、小口切りにする。 6. 昆布出しをあたたため、(B)で調味する。 7. 長葱、椎茸を入れる。 8. (4)を丸めながら、鍋に入れていく。 9. つみれに火が通ったら、器に盛りつけ。 万能葱を散らす。



新じゃがいもでブルスケッタ

新じゃがいもでブルスケッタ

材 料	作 り 方
じゃがいも 2個 トマト 2個 A { オリーブオイル 1T しょうゆ 1~2t (又は塩 1/2t~1t) こしょう さらしパセリ 塩 こしょう オリーブオイル	1. トマトは横半分に切り、種をとり、1cmの角切りにする。 水気をしっかりとる。 2. (A) を混ぜてから、冷蔵庫で冷やしておく。 3. じゃがいもは、皮つきのまま5~6mm厚さに 輪切りにする。 4. フライパンに油を熱し、じゃがいもを焼く。 仕上げに塩、こしょうをする。 5. じゃがいもを盛りつけの皿に並べる。 6. 冷えた(2)をのせる。 パセリのかわりに、刻んだ青じそでも美味しい。