



2009 November Menu





鯖のおろし煮



春菊とエリンギ、コチュジャン風味で合える

鯖のおろし煮

材 料	作 り 方
<p>鯖 4切れ (2枚おろし)</p> <p>(塩酒)</p> <p><煮汁></p> <p>A { 水 300ml しょうゆ 4½T 砂糖 3T~4T弱 酒 4T (生姜の絞り汁 1½t)</p> <p>片栗粉</p> <p>大根 300g</p> <p>れんこん 80g</p> <p>さつまいも 100g (かぼちゃも)</p> <p>水溶き片栗粉</p>	<ol style="list-style-type: none"> 鯖に塩をふり、酒をふりかけおく。10~15分くらい。 鯖の水気をふき取り、片栗粉をまぶす。少しおいてから180℃の油で揚げる。こんがりと揚げる。 れんこんは、輪切り、さつまいもは、スティック状に切る。素揚げにする。 大根は、おろし、ざるに入れ、軽く水分を切る。 鍋に煮汁(A)を沸かし、おろし大根を入れ、(2)、(3)を入れて、軽く煮たてる。 器に鯖、野菜類を盛りつける。 煮汁に水溶き片栗粉で、うすく、とうみをつけ、からう(6)にかける。 <p>好みで、針生姜かすりおろした生姜をのせる。</p>

春菊とエリンギ、コチュジャン風味の和える

材 料	作 り 方
<p>春菊 1袋</p> <p>ほうれんそう ½束</p> <p>エリンギ 大1本 (しめじ1P)</p> <p>A { コチュジャン 2t~3t マヨネーズ 2T しょうゆ 1t~2t</p> <p>白炒りごま</p>	<ol style="list-style-type: none"> 春菊、ほうれんそうは、ゆでる。3~4cm長さに切り揃えておく。 エリンギは、酒、しょうゆを少量ふりかけレンジで加熱する。(スライスし、食べやすい大きさに切ったものに) (A)を混ぜ合わせ、和え衣を作る。 (1)、(2)を合わせ、混ぜるから器に盛りつける。 和え衣をかける。 ひねりごまをかける。



じゃこ山椒（左上）

ちりめん山椒

材 料	作 り 方
ちりめんじゃこ 50g 実山椒 1T~2T お湯 酒 1/2T 砂糖 2t しょうゆ 1/2T みりん 2t	<ol style="list-style-type: none"> 1. ちりめんじゃこをざるにあけ、熱湯をかける。 2回に分けて、お湯をかける。 2. 鍋に①を入れ、ちりめんじゃこが半分強、 つかるくらいのお湯を入れて火にかける。 3. 酒を入れ、混ぜる。 4. 水分が少し残るくらいの所で 砂糖、しょうゆを加え混ぜる。 5. 少し煮、マから、みりんを加える。 6. 汁気が少し残るくらいで、実山椒を 加え混ぜる。 多少水分を残した方が、しとりは上がる。