



2010 March Menu



アサリと菜の花の煮びたし

アサリと菜の花の煮びたし

材 料	作 り 方
菜の花 一把 アサリ 200g (殻つき) 出しつゆ (出しつゆ アサリの蒸し汁) 酒 2T 白炒りごま	<ol style="list-style-type: none"> 1. 菜の花は、洗ってから (しばらく) たっぷりのお湯につけておく。 2. 塩少量を入れたお湯でゆで、水につける。 水気を切り 4~5cm 長さに切ったものをボウルに移し、出しつゆをかけ、軽く混ぜる。 3. アサリは、洗い、鍋に入れ、酒をふりかけ、ふたをして蒸しゆでする。 4. 蒸し汁と出しつゆ(ほぼ同量)を合わせる。 5. (2)の菜の花を軽く絞る。(4)とアサリの身を入れて、和える。 6. ごまをふる。
<出しつゆ> (出し汁 2C みりん 3/4C 酒 1/4C しょうゆ 1C)	<出しつゆ> 鍋に みりん、酒を入れ、火にかけて煮切る。 しょうゆ、出し汁を加えて、ちと煮立て、火を止める。



カリフォルニアロール（裏巻き）

カリフォルニアロール (裏巻き)

材 料	作 り 方
全型のりで5~6本分	1. 昆布出しで固めにごはんを炊く。 (酒1Tを加えて水加減し、炊く)
米 3合	2. 炊いている間に(A)を混ぜ合わせておく。 少しあたためると良い。(沸騰させないこと!)
昆布出し(水出し)	3. 炊き上がった後、あたたかい内に、合わせ酢 をかけ、切るように混ぜ、しっかり混ぜ合 せてから、うちわであおぐ。
〈合わせ酢〉	4. アボカド： たまに切り込みを入れて、まわし 種をはずし、皮をむく。 8~10等分し、レモン汁をふりかける。
A (酢 4½T 砂糖 2T 塩 1t)	5. きゅうり： たまに6つ割りする。
アボカド 2個	かにかま： 適当な大きさにさく。
(レモン汁)	青じそ： 2つか3つに切る。
かにかまぼこ 6本	海 苔： 全型のままか又は、半分に切る。
きゅうり 1~2本	6. まきすの上に海苔をおく。 すしめしを全体にまんべんなく広げる。 ごまを全体にふりかける。
青じそ 6枚	上にラップをのせ、まきすごと裏返し。
白炒りごま	ラップの下にまきすを敷く。
焼き海苔 6枚	まん中より手前にわさびをぬる。
わさび	青じそ、きゅうり、アボカド、かにかまを並べる。
(マヨネーズ)	まきすを持ち、ラップを巻き込まないよう 持ちながら巻く。
とびこ	6つに切る。(ラップをしたまま切っても良い)
ゆかり	
サーモン	
ツナ	
チーズ	
アスパラガス	
スプラウト	