



2010 July Menu





ゆで豚肉のオクラ巻き　食べるラー油がけ

食べるラー油

材 料	作 り 方
<p>A (サラダ油 1/2C ゴマ油 1/4C 粉唐辛子 1/2t~ (好みの辛さに調整) にんにくのみじん切り 1/2T 生姜のみじん切り 1/2T 葱のみじん切り 4T分 干海老のみじん切り 1T 葱の青い部分 1本分)</p> <p>C (砂糖 1t~1/2t しょうゆ 1/2t 塩 1/2t コナジソウ 1t~2t 白ごま 1T ごま油 1/4C)</p> <p>D (粉唐辛子の代わりに 豆板醤, 赤唐辛子, 小豆蔻 1T~1/2Tを加える)</p>	<ol style="list-style-type: none"> フライパンに(B)を入れそれから(A)の油を入れる。 最初 中火で加熱し、わいてきたら弱火にし、焦げ過ぎないように、じっくり加熱する。時々、かき混ぜる。 にんにくがきつね色になったら火を止め、余熱で焦げないように、ぬらしたタオルの上などにおく。 (C)を加え、よく混ぜる。 好みで(D)を加えても良い。 荒熱がとれたら、煮沸したびんに移す。 ~冷蔵で2~3週間保存可~ アーモンド、ピーナツなどと細かくくだいたものを(B)といっしょに加える。 <p>◎冷やせのこに、サラダに、そうめんちゃんぽんに、鶏の唐揚げに、きょうごに、etc.</p>

ゆで豚肉のオクラ巻き

食べるラー油かけ

材 料	作 り 方
<p>豚肉ロースはぶ用 8~12枚 オクラ 4~6本 長葱 1/3本 青じそ 4~6枚</p> <p>A (食べるラー油 3T しょうゆ 1T)</p>	<ol style="list-style-type: none"> (A)を混ぜておく。 オクラは、塩もみして、ゆでる。冷まして、たて半分に切る。 長葱は4cm長さのせん切り。 青じそは、たて半分に切る。 豚肉は、沸騰直前(80℃)のお湯でゆでる。 冷水にとって冷やし、水気をとる。 豚肉で、オクラ・長葱をぐるっと巻き、外側に青じそを巻く。 皿に盛りつけ、(A)をかける。



うどん（そうめん）をさっぱりトマトづゆで（ごまだれも）

うどん きさっぱり トマトつゆ (ごまだれも)

材 料	作 り 方
うどん(乾) 300g (1人75gくらい)	1. ごまだれを作る。 ねりごまに沸かした(A)の出し汁を少しずつ混ぜ、のぼしていく。
トマト 1個	2. トマトつゆを作る。
きゅうり 1本	3. トマトは皮をむき、輪切りにする。
青じそ 6枚	4. きゅうりはせん切り。
みょうが 2本	5. 青じそは細切りにし、水にさらす。
万能葱 2本	6. みょうがは、1枚ずつはがしてからせん切りし、水にさらす。
<ごまだれ> 出し汁 1/2C A (みりん 4T しょうゆ 4T 砂糖 1T 練りごま 3T)	7. 万能葱は、小口切りにする。
<トマトつゆ> B ((A)のごまだれ 1C トマトジュース 8T * (120ml))	8. つゆに うどん、きゅうり、みょうが、 万能葱をのせる。
	9. つゆをかける。
	トマトの輪切りをのせた上に青じそをのせる。

* トマトジュースは、完熟トマトの皮をむき、種を除いたものをフードプロセッサーにかけたもの。
又は、市販のトマトジュースでも良い。