



# 2010 September Menu





ゴーヤとじゃこのみそ和え



たぬき汁 (たぬきの肉をこんにゃくで代用したのが由来)

# ゴーヤとじゃこのみそ和え

材 料	作 り 方
<p>ゴーヤ 1/2本</p> <p>ちりめんじゃこ 20g</p> <p>白ごま 適量</p> <p>〈お好みのみそ〉 (市販のもの)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ゆずみそ</li> <li>○からしみそ</li> <li>○酢みそなど</li> </ul> <p>好みでゆず こしょうなどを加える。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ゴーヤは、たけ半分に切り、スプーンでワタを取り除く。 うす切りにし、軽く塩もみをしたら、ゆでる。 水気を切る。</li> <li>2. ちりめんじゃこは、熱湯をかけ、水気を切る。</li> <li>3. ボウルに(1)、(2)を入れ、好みのみそで和える。</li> <li>4. 半すりの白ごまをふりかける。</li> </ol>

## たぬき 汁 (たぬきの肉をこんにゃくに代用したのが油菜)

材 料	作 り 方
<p>こんにゃく 1/2枚</p> <p>油揚げ 1枚</p> <p>ごぼう 1本</p> <p>長 葱 1本</p> <p>白ごま 2T</p> <p>お湯 3C</p> <p>味 噌 4T</p> <p>しょうゆ 各少々</p> <p>みりん 各少々</p> <p>万能葱 2本</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. こんにゃくは、塩もみ、洗ってからスプーンで一口大に切る。</li> <li>2. 油揚げは、グリル(オーブントースター)で焼き、ペーパータオルにはさんで、押さえる。 短冊切りにする。</li> <li>3. ごぼうは、ささがきにし、軽く、あく抜きする。</li> <li>4. 長葱は、1~2cmのぶつ切りにする。</li> <li>5. 鍋にゴマ油を熱し、こんにゃく、ごぼう、長葱を炒め、油揚げ、お湯を加える。</li> <li>6. 少し煮、それから、しょうゆ、みりん少量を加え、調味する。</li> <li>7. 白ごまは、半すりにして加える。</li> </ol>





まぐろ（かつお）のユッケ丼

# まぐろ(かつお)のユッケ丼

材	料	作	り	方
まぐろ (かつお)	200~240g	1.	(A)を	よく混ぜ合わせておく。
青じそ	8枚	2.	まぐろ(かつお)は	1cm角くらいに切る。
万能葱	2本	3.	青じそは	せん切りにし、さっと水にさらす。 水気を絞る。
海苔	1枚	4.	万能葱は	小口切りにする。
白ごま	少々	5.	海苔は	刻む。
卵黄 (又は、半熟卵)	4個	6.	まぐろを(A)で	和える。
A {	コチュジャン	2t	7.	どんぶりにごはんを盛りつける。
	ごま油	2T	8.	(6)をごはんの上のにせる。
	しょうゆ	3T弱	9.	ひねりごま、青じそ、きざみ海苔を散らし、 まん中にくぼみを作り、卵黄をのせ。 万能葱をふりかける。
	みりん	1T強		
	おろし生姜	1t~2t		
	おろしにんにく	1/2t~		
ごはん	4~5人分		◎卵黄のかわりに半熟卵を半分に切った のせても美味しい。	
		<p>&lt;応用&gt; まぐろといっしょに、1cm角切りの長芋、 小口切りしたオクラ、納豆、 刻んだキムチなど、お好みで 加えると、楽しめる。</p>		