



2010 December Menu



たらとカリフラワーのフリッター風



塩豚バラ肉とキャベツのスープ



即席バターライス (オリーブオイルで)

たらとカリフラワーのフリッター風

材 料	作 り 方
真 たら 40g カリフラワー 40g (生姜おろし 10g) (酒 1cc) 天ぷら粉 2T(2g) トマトケチャップ 2cc(10g) A { ベーキングパウダー 少々 水 揚げ油 サニーレタス 7g (1/2枚)	1. たらは、2つに切り分ける。(下味をつける) 2. カリフラワーは、2つか3つの小房に分け、茹でこぼす。 3. 揚げ衣を作る。(A)を混ぜ合わせる) 4. 揚げ油を熱し、170℃～180℃の温度で、 (1)、(2)に衣をつけて、揚げる。 5. サニーレタスを添えて盛りつける。

塩漬け豚バラ肉とキャベツの煮こみスープ

材 料	作 り 方
豚バラ肉 500g~600g キャベツ 1/2個 A { 塩 10g~12g (肉の量の2%) (1t=6g) グラニュー糖 5g~6g こしょう 5g~6g マスタード <簡単バターライス> 炊きたてのごはん 2合 コンソメ顆粒 1/2袋 バター 20g 塩、こしょう さらし麦セリ	1. 豚バラ肉に(A)をよくすり込みビニール袋に入れ、空気をしっかり抜くようにして、口を閉じる。 2. 4リットル〜ムで4日くらいから一週間程漬け込む。 3. 厚手の鍋に(2)と水 [*] を入れて火にかける。 沸騰したら、アブをひとまめにしめて取る。 4. 火を弱火にして(90℃~92℃くらいで煮込むと、 肉が柔らかくなるし、素材に負担がかからない) 1時間以上、2時間くらい煮る。 5. 途中、くし型に切ったキャベツを入れ煮る。 6. キャベツが柔らかくなったなら、肉を取り出し 食べやすい大きさに切り、キャベツといっしょに 器に盛りつけ、スープを漉して入れる。 ※スープとして煮汁を食べる場合、必ず水から煮る。 肉の味を味わう場合 お湯からゆでる(肉の味をとどめる)