



2011 April Menu



甘酒を使って漬け物



加薬御飯

新玉葱と豚肉の南蛮漬け

材 料	作 り 方
新玉葱 1個 豚肉うす切り 150g 塩 こしょう ピーマン (赤、緑) 2個 <南蛮酢> A { 酢 4T 出し汁 4T しょうゆ 3T 砂糖 2T 赤唐辛子 1本 片栗粉 揚げ油	1. 玉葱は、半分に切り、せんいに沿ってうす切りにする。 2. (A)を混ぜ合わせ、その中に(1)を漬ける。 3. 豚肉は、食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをし、片栗粉をまぶす。 4. ピーマン(赤、緑)は、食べやすい大きさに切る。 5. 揚げ油を熱し、(180℃くらい)。ピーマンを揚げる。 6. 豚肉をカラッと揚げる。 7. 熱、い内に(2)に漬ける。

甘酒を使っ、漬け物

材 料	作 り 方
大根 人参 きゅうり セロリ かぶ 長芋など 塩 適量 A { 甘酒 250g 塩 2t	1. 甘酒に塩を加え、混ぜ、甘酒床を作る。 2. 野菜は、食べやすい大きさに切る。 (拍子木、くし型、輪切りなど) 3. ボウルに入れ、塩をふり、軽く混ぜ、しばらく置く。 4. 水気を絞り、(1)に漬ける。 2日～5日くらいが美味しい。



新玉葱と豚肉の南蛮漬け

加薬御飯

材 料	作 り 方
米 (うるち米 $1\frac{3}{4}$ 合 もち米 $\frac{1}{4}$ 合 人参 40g ごぼう 50g 油揚げ 1枚 こんにゃく $\frac{1}{4}$ 枚 鶏挽肉 80g A (しょうゆ $1\frac{2}{3}$ T ~ $\frac{1}{2}$ T 酒 1T 出し汁	<ol style="list-style-type: none"> 1. 米は洗い、炊飯器の水加減より2T強減らし、調整する。30分くらいつけておく。 2. 鶏挽肉に(A)をまぶし混ぜる。 3. 油揚げは、グリルで焼き、ペーパーにはさみ、油をとる。4mm角に切る。 4. 人参はうす切りして4mm角に切る。 5. ごぼうは、大きめのささがきにして氷にさらした後4mm角に切る。 6. こんにゃくは湯通しをし、4mm角に切る。 7. (1)の米に(2)を汁ごと加えて混ぜる。 8. (3)、(4)、(5)、(6)をのせ、混ぜずに炊く。 <調味料を加えたらすぐ炊く事>