



2012 May Menu



しょうゆ麴



アボカドと豆腐のしょうゆ麴ドレッシングサラダ

アボカドと豆腐のしょうゆ麹ドレッシング サラダ

材 料	作 り 方
アボカド 1個 絹ごし豆腐 1丁 トマト 1個 ブロッコリースプラウト 青じそ 5枚 <ドレッシング> しょうゆ麹 1/2T オリーブオイル 2T 酢 <small>(白ワイン酢)</small> 1t~2t A みりん 少々 (わさび 好みで 粒マスタード 加える) 塩 少々 レモン	1. とうふは、水切りし、7~8mm厚さに食べやすい大きさに切る。 2. アボカドは、半分に切り、種をとる。皮をむき、5~6mm厚さに切る。レモン汁をかけると変色しにくい。 3. トマトは、たて半分に切り、切り口を下にし、うす切りにする。 4. 青じそは、みじん切りにする。 5. (A) をよく混ぜ合わせ、(4) を加え、ドレッシングを作る。 6. 皿にトマト、豆腐、アボカドを順に重ね、すらしく並べる。 7. 上からドレッシングをかけ、スプラウトをのせる。

しょうゆ 麹

もうみみそのような旨み!
(半年を目安に使いつくる)

材 料	作 り 方
(主 麹 200g しょうゆ 250~300g ゆで卵 2個 しょうゆ麹 1t マヨネーズ 1t	1. 麹は、清潔に洗った手でよくもみほぐす。 2. 熱湯消毒し、乾いたびんなどに(1)を入れる。 3. しょうゆを加え、なじませるように、すいねいに混ぜ合わせる。 4. 常温で、10日~15日くらい置く。 毎日、かき混ぜる。出来上がったう冷蔵保存。 ◎。卵に混ぜ、卵かけごはんに。 ◎。納豆に混ぜる。刻み葱も加える。 ◎。冷ややっこに。 ◎。そのまま、ステーキ野菜に。 ◎。サラダのドレッシングに加える。 ◎。ゆで卵の卵黄に混ぜ(マヨネーズを加える)、半分に切った自身の器にのせる。



長葱のパスタ

長葱のパスタ

材 料	作 り 方
<2人分>	
長葱 1本 (100g程度)	1. 長葱は、斜めにうす切りにする。 青い部分も使う。
アンチョビ 20g	2. アンチョビは刻んでおく。
にんにく 大1片	3. にんにくは、うす切り。芽は取り除くこと。
オリーブオイル 1T強	4. 万能葱は、3cm長さに切る。
バター 15~20g (無塩)	5. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れてから 火にかけ炒める。
こしょう 少々	6. 途中でバターを加える。
バルサミコ酢 少々	7. アンチョビを加える。
スパゲティ 140g (1.4mm~1.6mm)	8. 長葱を入れ、炒める。じっくりと炒める。
万能葱 3本	9. 長葱がひたひたにほろのように、お湯を注ぎ、 こしょうをふり入れ、フタをし、4~5分煮る。
	10. スパゲティをゆでる。 (ゆで時間より1~2分短かめにゆでる)
	11. フタをとり、バルサミコ酢を少量加え、塩で調味する。
	12. ゆでたスパゲティを(11)に入れ、混ぜる。
	13. 万能葱を入れ、混ぜる。