2012 October Menu

Yoko Furukawa Recipes

長芋のスープ（弱った胃腸に 体に潤いと元気を！）

材料	作り方
長芋 250g 干しいたけ 4枚 長葱 1/2本 生姜スライス 4枚 葱の青い部分 水 4~5C しいたけの戻し汁 1/2C とりがらスープの顆粒 1t 紹興酒 1/2T 塩 荒挽こしょう	1. 長芋は、皮つきのまま ラップに包み、レンジで加熱する。（4分くらい） 皮をむき、食べやすい大きさに切る。 2. 戻した干しいたけは、斜めそぎ切りにする。 3. 長葱は、たて半分に切り、斜めうす切りにする。 4. 鍋に 水、しいたけの戻し汁、スープの顆粒、しいたけ、長葱、生姜を入れ 火にかける。 5. 長芋、酒、塩 を入れ 煮る。 6. 器に 盛り、荒挽こしょう を ふる。

copyright © 2014 yoko-cooking.com all rights reserved.

さんまの油淋鶏風

材料

さんま　2尾

A
- しょうゆ 1/2t
- 水 1T強
- こしょう 少々
- 片栗粉 2T

〈タレ〉

B
- しょうゆ 3T
- 砂糖 2T
- 酢 2T
- 紹興酒 1T
- ごま油 1T
- 生姜のみじん切り 1/2片分
- 長葱 芯の部分 みじん切り

青じそ　6~7枚

白髪葱　1/2本分

揚げ油

作り方

1. さんまは、3枚におろしたものを3~4等分する。
2. タレの材料を混ぜ合わせておく。
3. 青じそは、せん切りし、水にさらしてから絞る。
4. 白髪葱を水にさらしておき、水気を切る。
5. 長葱の芯の部分は、みじん切りして、タレに混ぜる。
6. ボウルに(A)を混ぜ合わせた所にさんまを入れ、からめる。
7. 揚げ油を熱した所に(6)をすぐ入れ、カリッときつね色に揚げる。
8. (7)にタレを回しかけ、白髪葱、青じそをのせる。

エノキタケ 帆立のあんかけごはん

材料

エノキタケ　大1袋

帆立缶※　大1缶

みつば　1/2袋

水　300ml

しょうゆ　1T

酒　1T

塩　少々

みりん　1T

水溶き片栗粉
- 水 1T
- 片栗粉 1T

ごはん　4杯分

※干貝柱の場合
3~4ケを水に浸して戻す。
戻し汁はスープとして使う。

作り方

1. エノキタケは、長さを3等分に切る。
みつばは、2cm長さに切る。
2. 鍋に水、貝柱(ほぐして)、缶汁、エノキタケ、しょうゆ、みりん、塩、酒を入れ煮る。
3. 水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. みつばを入れ、さっと混ぜ合わせる。
5. ごはんにかけていただく。

copyright © 2014 yoko-cooking.com all rights reserved.