



2012 Summer Birthday Party Menu



アボカドと豆腐のしょうゆ麹ドレッシングサラダ



しょうゆ麹ディップとしょうゆ麹ゆでたまご

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 フロコリスアウト 青じそ 5枚 <ドレッシング> A { しょうゆ麹 1/2T オリーブオイル 2T 酢(いんげん酢) 1t~2t 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厚さを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、1/2半分に切り、切り口を下にして、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、ずらして並べる。 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

もうみみそのように旨み!
(半年を目安に使い切る)

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、まいいいに混ぜ合わせる。 4. 常温で、10日~15日くらい置く。 毎日、かき混ぜる。出来上がったら冷蔵保存。 ◎ 卵に混ぜ、卵かけごはんに。 ◎ 納豆に混ぜる。刻み葱も加える。 ◎ 冷やっこの。 ◎ 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殻にのせる。



トマトピューレでダブルトマト



オクラのネバトロ丼 漬けマグロ乗せバージョン

オクラのネバトロ井

材 料	作 り 方
オクラ 10本 青じそ 8枚 刻み海苔 適量 花かつお 小2袋 わさび (生姜でも) 万能つゆ 2~3T ごはん	1. オクラは、ヘタのまわりをけずり取り、まな板の上で、たっぷりの塩をふり、板ずりし、うぶもを取る。そのまま、少し置く。 2. さっと水洗いし、たまに4つ割したものを細かく刻む。たにいて、粘りを出す。 3. 万能つゆを加え、更になたく。 (分量の内から1T) 4. 青じそは、細切りし、水にさらし、絞る。 5. 器にごはんを盛り、刻み海苔、青じそを散らす。 6. オクラをのせる。 7. 花かつおを散らし、好みで、わさびを添える。 8. 食べる時、万能つゆをお好みの量、かける。

シンプル

トマトピューレでダブルトマト

材 料	作 り 方
完熟トマト中3個 (トマトピューレ用) 完熟トマト 2個 塩 少々	1. トマトは、くし形に切り、ヘタを切り取る。 2. 鍋に入れ、火にかける。 3. 弱火で加熱し、時々混ぜる。 4. 煮くすれで、皮がはがれてきたら、火を止める。 (煮過ぎないように!) 5. サルで、まいいいに漉す。 6. 鍋にもどし、煮詰める。
トマトピューレは、 冷凍して、活用! ・トマトソースに、 ・ドレッシングに、 ・トマトスープに	<ダブルトマト> 1. トマトの皮を湯むきし、くし形に切る。 2. トマトピューレで和える。 <好みで塩を加えても>



新じゃがと豚肉のチーズ焼き



エノキたっぷり つくね照り焼き

新じゃがと豚肉のチーズ焼き

材 料	作 り 方
新じゃがいも 220g (中3つくらい) 新玉 葱 60g 豚肩ロース肉 150g (背ロース、バラ肉、ベーコンでも) しめじ 60g (エリンギ、マッシュルームでも) 塩・こしょう A (みそ 2T オリーブオイル 1/2T マヨネーズ 1T ピザ用チーズ 90g パセリ	1. ジャがいもは洗い、皮はむかす。レンジで加熱する。 少し固めに仕上げる。(220gの場合 600W で3分くらい) 2. 豚肉は、食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。 3. 玉 葱は、粗 みじん切り。しめじも粗みじん切りに。 4. (3) と(A) を、よく混ぜ合わせる。 5. 耐熱皿に薄く、オイルをぬる。 6. ジャがいもを 3~4mm 厚さに切る。 7. (5) に ジャがいも と 豚肉 を 交互 に すらして重ね、 並べていく。 8. (4) を (7) の上に 広げて のせる。 9. チーズ を 上 に 散らす。 10. 170℃~180℃のオーブンで 20分くらい 焼く。 11. さらに パセリ を ふる。

エノキたっぷりつくね 照り焼き

材 料	作 り 方
豚挽肉 200g (鶏挽肉でも) エノキ茸 200g 万能葱 2本 生姜 小1/2片 A (卵 小1/2 片栗粉 1T 塩 1/2t 出しつゆ 6T サラダ油	1. エノキ茸は、粗 みじん切りにする。 2. 生姜は、みじん切りにする。 3. ボウルに(1)、(2)、豚挽肉、(A)を入れ、まいいに 練り混ぜる。 4. 小さめに(10個くらいに分ける)丸める。 5. フライパンに油を熱し(4)を並べ 焼く。 返して焼き、フタをして、蒸し焼きにする。 6. フライパンの余分な油をペーパーで取り、 出しつゆを加えて、からめる。



豚肉のキャベツロールごまダレがけ

豚肉のキャベツロール ごまダレがけ

材 料	作 り 方
キャベツの葉 8枚 豚肉(バラ) 300g いぶしき用 <ごまダレ> サラダ油 2T ごま油 2T 煮切りみりん 2T 鶏ガラスープ 2t (湯1T+スープ顆粒1/2t) 酢 2T 砂糖 2t うす口しょうゆ 1T 塩 ひとつまみ 昆布いたけ もとし汁 2½T (水出し) 練りごま 4T すりごま 2T	1. キャベツは、酒、塩少量を加えたお湯でゆでる。 ざるにあけ、水気を切る。 2. 豚肉は、80℃くらいのお湯でゆで、ざるにあけ、水気を切る。 3. ごまダレの材料を混ぜる。 4. キャベツの葉 2枚を広げ、少しずらして並べる。 5. 豚肉をキャベツの上に並べる。 6. くるくると巻く。 7. 食べやすい大きさに切る。 8. ごまダレを上からたっぷりかける。 9. 冷やして食べる。



洋なしのタルト

洋梨のタルト

材 料	作 り 方
(18~20cmタルト型1個)	<タルト生地を焼く>
<タルト生地>	1. ボウルにバターを入れ、木ベラで練る。
バター 60g	2. 粉砂糖を加え、更に練り混ぜる。
粉砂糖 30g	3. 卵黄を加え、混ぜる。
A 卵黄 1個	4. ふるっておいた粉を2回に分けて加え、さっくり混ぜる。
薄力粉 120g	5. 手でひとまとめにし、冷蔵庫で15分以上おく。
(塩少々)	6. うすくバターをぬった型を用意する。
<アモンドクリーム>	7. ビニール袋に丸めた生地を入れ、めん棒で型より少し大きめに伸ばす。
バター 90g	8. ビニール袋の片面を切り、型に生地をかぶせ敷きつめる。
砂糖 80g	9. フォークで底に空気穴をあけ、160℃~180℃のオーブンで10分~15分焼く。そのままさます。
卵(M) 1½~2個	<アモンドクリーム>
B 生クリーム 60ml	1. ボウルにバターを入れ、木ベラで練る。
ラム酒 1T	2. 砂糖を加え混ぜる。
アモンドアードル 100g	3. 溶きほぐした卵を少しずつ加え、混ぜる。
薄力粉 15g	分離しかけたら、アモンドアードルを2Tくらい加え、混ぜる。
洋梨 5個	4. 生クリーム・ラム酒を加え、混ぜる。
(缶詰)(2割り)	5. 残りのアモンドアードル、薄力粉を加え、混ぜる。
C (あんずジャム	6. 焼いたタルトに流し入れ、平うにする。
コアントロー	7. 洋梨に切り込みを入れ、放射状に並べ切り込みを円の外側に倒す。
	8. 180℃のオーブンで5分焼いた後、160℃~170℃で40分~50分焼く。
	9. コアントローで伸ばしたあんずジャムをハケで塗る。

