



2013 February Menu



とうがらし醬 -カクテキ風、焼き魚につけて

とうがらし 醬(ジャン)

材 料

作 り 方

とうがらし 醬 >
 粉とうがらし 2T
 玉葱のすりおろし 大1/2個分
 にんにくのすりおろし 2片分
 (生姜のすりおろしを加えても)
 コマ油) 5T
 サラダ油)
 塩 1t
 (しょうゆ 1T)
 (しょうゆ 1T)

1. 鍋にコマ油2Tを熱し、すりおろした玉葱、にんにくを入れ 3~4分炒める。
 2. 水分をとばしてから粉とうがらし、塩、サラダ油3Tを入れ、更に3~4分 炒める。
- < 冷蔵 で1ヶ月くらい 保存可。 >

使い方

- ・ 鶏の酒蒸し、ゆで野菜 に。
 とうがらし 醬 を 酢 で の ぼ し た タレ で、い た だ く。
- ・ 焼き魚、蒸し魚、につけて。
- ・ ラーメンのトッピングに。
- ・ 湯豆腐のタレに。
- ・ とうがらし 醬 を みそ に ま せ て、和え衣、デリッポに。

< カクテキ風 >

カクテキ風 >
 大 根 250~300g
 ニラは万能葱
 3本

1. 大根は皮をむき、1~1.5cmの角切りにし
 塩1tをまぶしてもむ。
 30分くらい 置く。

2. 水気を絞る。

3. たらこの皮を開き取り出して(A)の調味料
 を加え、混ぜ合わせる。

4. 大根を(3)で和える。

塩 1t

A (とうがらし 醬 1T
 砂糖 1t
 白ごま 1T
 たらこ 1/2腹)



菜の花（かき菜）の昆布出し浸し



長葱のスープ

長 葱 の スー プ

材 料	作 り 方
長 葱 2~3本 (青い部分も) オリーブオイル 1T~2T 水 2T 酒(白ワイン) 2cc ブイヨン 4~5c こしょう	1. 長葱の青い部分は、4~5cm長さに切ったものを、繊維に沿って細切りにする。 2. 白い部分は、斜めうす切りにする。 3. 鍋に 葱とオリーブオイルを入れて、オイルを葱にからめる。 4. 火にかけて、最初、中火強で炒める。 5. 水を加え、弱火にして、さいねいに炒める。 6. ねっとりとし、甘みが出てくるまで、蒸し炒めする。 (途中フタをする。時々フタを取り炒める) 7. 酒を加え 炒める。(20分前後) 8. ブイヨン・塩・こしょうを加えて煮る。 ⑨ ブイヨンを加え、いい状態でペーストとして保存可能。 冷蔵で5日くらい。冷凍もOK!

長葱を炒める時、
生姜の絞り汁(1t)、
にんにくのすりおろし
を加えても美味しい。

カリカリベーコンを
トッピングするとアクセントに

菜 の 花 (かき菜) の 昆 布 出 し 浸 し

材 料	作 り 方
菜 の 花 一把 水出し昆布 100~ 塩 150ml 赤 唐 辛 子 1本 出し昆布 1枚	1. 菜 の 花 は、洗って、しばらく、たっぷりの水に浸しておく。 2. たっぷりのお湯をゆで、ざるにあげる。(水につけて) 3. バットなどに 出し昆布(水出しした昆布)を敷き、菜の花が熱い内に並べ、塩・輪切りにした唐辛子を散らす。 4. 上に 出し昆布(乾燥した状態のもの)をのせ、軽く重しをしておく。 数時間~半日おくと良い。