



2013 March Menu

Yoko Furukawa Resipões

干し野菜(白菜)と豚肉の重ね蒸し ガリックみそ風味
(とうがらし醬でコク)

材 料	作 り 方
白菜 800g 豚バラ肉 200g 系みつば 1/2把 系唐辛子 適量 ガリックみそ にんにく 3片 みそ 3T 酒 3T とうがらし醬 1t~2t 鶏がらスープ 1t(顆粒) (酒 1T~2T 水 1/2C~	<ol style="list-style-type: none"> 白菜は、バラバラにし、ざるなどに広げ、並べ、数時間~半日、干す。(天日干し又は、窓越しに室内で) 干しに白菜を軸と葉に分け、軸は、そぎ切り、葉は、食べやすい大きさに切る。 豚肉は、3等分の長さに切る。 みつばは、ざく切りする。 薄皮をつけたまま、にんにくをホイルに包み、グリルで6~7分焼き、皮をむいて、つぶす。 みそ、酒、とうがらし醬と(5)を、まいいいに混ぜる。 お湯2tを溶いた鶏がらスープを加え、混ぜる。 土鍋などに白菜の軸を広げ、上に豚肉を並べる。 (6)を散らし、上に軸、豚肉、(6)、葉の順にのせ、 酒、水を加え、フタをして、20分前後、蒸し煮にする。

生姜ごはん

材 料	作 り 方
米 2合 (もち米を少量加えると美味) 生姜 30g 胸揚げ 1/2枚 出し汁 酒 2T しょうゆ 1/2t 塩 少々 白炒りごま 焼き海苔 冬の時期は、 鶏肉を加えると美味。 (身体を温める効果あり)	<ol style="list-style-type: none"> 米は、洗って、ざるに上げておく。 生姜は、千切りにする。 炊飯器の内釜に米を入れ、酒、しょうゆ、塩を入れ、から、出し汁を加える。水加減を調節する。 (2)を上へのせる。 炊き上がったたら、器に盛りつけ、ひねりごまを散らす。 もみ海苔を散らすとも、美味しい。

しじみ スープ

材 料	作 り 方
しじみ 200g 長 葱 1本 ごま油 1丁強 水 4~5c 塩 こしょう 酒	<ol style="list-style-type: none">1. 長葱は 4~5cm 長さに切ったから 縦半分 に切る。 青い部分も、ざく切りにする。2. 鍋にごま油を熱し、葱を炒める。3. 水(お湯)を入れ、洗ったしじみ を入れる。酒を加える。4. しじみが開いたら、塩、こしょうで調味する。

