

2013 July Menu





海老・枝豆の大和いもふんわり揚げ



豆もやしとあさりのスープ

海老・枝豆の大和いも ふんわり揚げ

材 料	作 り 方
大和いも 200g 海 老(中) 6尾 枝 豆 50g (ゆでた豆) 青 じそ 8枚 焼 海苔 1/2枚 塩 揚げ油 片栗粉	1. 大和いもは、皮をむき、酢水につけた後、すりおろす。 2. 海老は、食べやすい大きさに切る。 3. ゆでたさやから出した枝豆に片栗粉をまぶす。 4. 枝豆、海老、すりおろした大和いも、塩をボウルに入れ、混ぜる。 5. 焼海苔 1/2枚を8等分する。 6. 青じそは、4枚だけ、縦半分に切る。 7. 海苔、青じそに、それぞれ、スプーンで(4)をのせる。 8. 170℃の揚げ油で揚げる。 (油の温度が高いと焦げるので注意！) 9. 皿に青じそを敷き、盛りつける。

豆もやしとあさりのスープ

材 料	作 り 方
大豆もやし 1袋 あ さ り 300g 昆布出し4~5c (水出し) にんにく 小1片 万能葱 2本 酒 塩 こしょう	1. 鍋に昆布出し、大豆もやし、塩を入れ、ふたをして煮る。(もやしの生ぐさを消す) 2. つぶした にんにく、あさりを入れる。 3. あさりの口が開いたら、塩、酒、こしょうを入れ、味を整える。 4. 小口切りした葱を入れる。



夏野菜の和風ピクルス

夏野菜の和風ピクルス

材 料	作 り 方
新生姜 100g~150g きゅうり 2本 人 参 50~60g セロリ 1/2本 みょうが 3個 カラーピーマン 1個 レモン 1/2個 A { 酢 150ml 水 150ml はちみつ 3T 砂糖 3~4T 塩 1/2t 赤唐辛子 1本 (種を除く)	1. 新生姜は、皮をむき、少し厚めにスライスする。 2. きゅうりは、長めの乱切り。 3. 人参は、乱切り。 4. セロリは、斜め切り。 5. みょうがは、縦半分に切る。 6. カラーピーマンは、種を取り、角切り。 7. レモンは、(国産のもの) ていねいに洗い、4つ割りに。 8. 小鍋に(A)を入れて沸かす。 9. 清潔なびんなどに(1)~(7)を入れ、(8)を注ぎ入れる。(さめない内に) 10. 冷蔵庫で保存する。

漬ける野菜：かぶ，大根，ナス，小玉葱，

漬けたピクルス液は、鍋に移し、再度、沸かし、

野菜の入ったびんに注ぎ入れる。

これを繰り返すと、長い間 保存可能。

(5日おきに漬け汁を煮だせると1ヶ月以上
保存出来る。)

