



2013 November Menu

Yoko Furukawa Resipões



参鶏湯 (サムゲタン)

ツム ケ タン
参 鶏 湯

材 料

作 り 方

(鶏 骨付きぶつ切) 500g
 (鶏 手羽先 8~10本
 手羽元
 鶏 骨付き肉 (関節のところに
 鶏 肉 半分に切る)

2種類を用意すると良い

もち米 1/2C
 干なつめ 6~8個
 クコの実 2T強
 生姜の薄切り 6枚
 にんにく 2片
 甘 栗 10個
 酒 3/4C
 水 5C
 塩 1/2t~1t

1. 鶏手羽先は、浅く2本、切り込みを入れる。
2. 鍋に 湯を沸かし、(1)、ぶつ切り肉を入れ、さっと湯通しし、ざるに上げて、水を切る。
3. 干なつめは、軽く、水洗いする。
4. もち米は、洗って、30分くらい浸水後、水気を切る。
5. にんにくは、薄皮を付けたまま、包丁でつぶし、薄皮をとる。
6. 鍋 (I 鍋 でも良い) に甘栗以外の材料を入れ、水、酒、塩 を入れ、火にかける。(長葱のぶつ切りも)
7. 最初 強火で、煮たったら弱火で、1時間くらい煮る。
8. 途中、アケをとる。
9. 甘栗を途中で加えて煮る。
10. 塩、こしょう、調味する。
11. 薬味を散らす。

◎ 長葱 (青い部分) のぶつ切りを入れると良い。

(みつば
 系唐辛子
 白髪葱 など



人参、糸こんにゃくのたらこ炒め

人参、糸こんにゃくのたらこ炒め

| 材 料 | 作 り 方 |
|-----------------|----------------------------|
| 人参 中1本 | 1. 人参はせん切りにする。 |
| 糸こんにゃく 150g | 2. 糸こんにゃくは、水洗いの後、さっと湯通しする。 |
| たらこ 1腹 (約2T) | 3. たらこは、薄皮をとり除く。 |
| 酒 2t | 4. フライパンにサラダ油を熱し、人参を炒める。 |
| しょうゆ 少々 | 5. 糸こんにゃくを加え、炒める。 |
| サラダ油 | 6. 酒を加える。 |
| | 7. たらこを入れ、ほぐしながら炒める。 |
| | 8. しょうゆを少量たらす。 |