

A close-up photograph of a traditional Japanese chicken soup (karakara-jiru) served in a dark, perforated metal bowl. The soup is a clear, light-colored broth with visible bubbles. It contains several pieces of tender, white chicken meat, a whole mushroom, and a piece of carrot. The dish is garnished with fresh green herbs and a generous amount of thin, bright red shiso leaves. A portion of white rice is visible at the bottom of the bowl. The background is a dark red surface.

2013 November Menu

Yoko Furukawa Resipões



参鶏湯 (サムゲタン)

ツム ケ ツン
 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 (関節のとこを
 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 2cc	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。