



2013 December Menu

Yoko Furukawa Resipies



土鍋で美味しいおでん

土鍋で、美味しいおでん

材 料	作 り 方
大 根 約 800g (輪切り8個分)	1. 大根は、輪切りにし、厚めに皮をむき、 面取りをする。
卵 4個	2. 米のとぎ汁(又は、生米少量)で、大根を 下ゆをする。 やわらかくなったらざるに取り、水洗いする。
トマト(小ぶり) 4個	3. 卵は固ゆでにし、殻をむく。
ソーセージ 4~8本	4. トマトは、皮をむく。
油 あげ 2枚	5. ソーセージは、切り目を入れ、下ゆをする。 (添加物の除去のため)
切り餅 2個	6. 油あげは、半分に切って開き、ペーパーに はさんで押してから、餅(半分に切ったもの) を詰め、ようじで止める。
＜煮 汁＞	7. 土鍋に煮汁を入れ、火にかける。 あたたまったら、大根、卵を入れ、煮る。
出し汁 4c (昆布かつお)	8. 途中で、トマト、油あげ、ソーセージを入れ 煮る。
酒 1/2c	9. 20分~30分後、保温調理。 大判のバスタオルを広げ、上に新聞紙 1日分を交差して置く。 土鍋(熱々の状態で)を新聞紙で包んだ 後、バスタオルで、しっかりくるむ。 保温状態の間に、美味しい煮汁が、 ゆっくり浸透し、具材も柔らかく 仕上がる。
うす口しょうゆ 1 1/2T~2T	
みりん 1T~2T	
塩 1/2t~1t	



さつまいもとりんごのサラダ くるみのトッピングで

さつまいもとりんごのサラダ くるみのトッピングで

材 料	作 り 方
さつまいも 300g りんご 2/3個 くるみ 30g レーズン 2T強 <ソース> A { マヨネーズ 3T 水切りヨーグルト 1 1/2T オニオンペースト 2T 塩 少々	1. さつまいもは、皮をむき、一口大に切り水にさらす。 水気を切る。 2. 鍋に①を入れ、ひたひたの水でゆでる。 3. 鍋のお湯を捨て、火にかけて、鍋をゆすりながら粉ふきにする。 4. りんごは、皮を少し残して、まだらにむき、さいころ状に切る。 5. くるみは、刻む。 6. (A)を混ぜ合わせソースを作る。 7. さつまいも、りんご、レーズンをボウルに入れ、⑥のソースで和える。 8. 器に盛りつけ、くるみをトッピングする。 ⑨くるみは、体内で生成できない健康に必須の油である オメガ3 脂肪酸。(メリノレン酸など) 青魚のDHA、EPAの仲間 亜麻仁油 えごま油

