



2013 Autumn Birthday Party Menu

Yoko Furukawa Resipies



アボカドと豆のクリーミーサラダ

アボカドと豆のクリーミーサラダ(マスタード風味)

材 料	作 り 方
アボカド 1個	1. クリーミーソースを作る。
ひよこ豆 50g	(A)を混ぜ合わせておく。
レッドキドニー 50g (赤いんげん)	2. アボカドは半分に切り、種を取る。
白いんげん豆など (他の豆などでも 良い。)	小さめのスプーンで、くり抜くように身をすくい取る。
マヨネーズ 2T	3. ゆでた、ひよこ豆、レッドキドニーなどと。
水切りヨーグルト 2T	アボカドをボウルに入れ 合わせる。
マスタード 2t	4. クリーミーソースを入れ、混ぜ合わせる。
塩、砂糖 少々	5. 皿に、半月切りのトマトを並べ、(4)を盛りつける。
玉葱のみじん切 2T~3T	
トマト 1個	

◎ ひよこ豆(ガルバンゾー):カリウム、食物繊維、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、ビタミンB1 が含まれている。

便秘解消、余分なコレステロールを排泄、
むくみ予防
体の成長、傷の回復に効果。

◎ 豆は、水煮の缶詰、パック入りがある

豆をゆでた場合、小分けして冷凍すると良い。



クリーミーマッシュポテト

オニオンピューレ(冷凍して玉葱氷に)で美味しい生姜ダレ

材 料	作 り 方
オニオンピューレ > (玉 葱 大 1個 (250gくらい)) 水 50ml~60ml	<オニオンピューレ> 1. 玉 葱 を皮をむいた後 8 等分(くし型に)する。 2. 耐熱 容器 に入れ. フタをし. レンジで加熱する. (600W 5/分くらい) 3. フードプロセッサー などに 入れ. 水 を 加えて トロトロ 状態 にする。
<生姜ダレ> しょうゆ 2½T 酒 2T みりん 2T 砂糖 ひとつまみ オスターソース 2t バルサミコ酢 1½t 生姜の絞り汁 1½T りんごの絞り汁 1½T オニオンピューレ 2T	<生姜ダレ> 鍋に (A) の材料を 全部 入れ. 火にかける. 軽く 煮つめる。 ◎ 肉. 生姜焼き, 煮物 などに。

オニオンピューレで

クリーミー マッシュポテト

材 料	作 り 方
じゃがいも 350g (ホクホクタイプ 芋) マヨネーズ 2T~3T 牛 乳 3T~4T 塩 少々 オニオンピューレ 2T~3T 砂糖 ひとつまみ	1. じゃがいもは. 皮つきのまま. レンジで加熱する. (600W で 7/分くらい) 2. 熱い 肉に皮をむき. ボウルに入れ. マッシュする。 3. マヨネーズ, 牛乳 (少しづつ 加えて 加減する), 塩, オニオンピューレ, 砂糖 を 加え. 更に. マッシュしながら. まいねいに 練り 混ぜる。



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(熱い状態で)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	



薄切り牛肉でボロネーゼ

薄切り牛肉 ミートソース (ボロネーゼ)

材 料	作 り 方
牛肉(スライス 切り落とし) 塩 400g こしょう 玉 葱 中1個 170~180g くらい オリーブオイル1T~2T 白ワイン 120ml お 湯 300ml オレガノ 適量 ブイヨン(固形) 1個 (ステーキ用) 弱 トマト水煮 200g (1/2缶) A (トマトケチャップ1~2t 中濃ソース1~2t (ウスターソース) しょうゆ 2t お好み味に 量を調整する。 スパゲティ (1.4mm~1.6mm) 1人 60g~80g くらい パルメザンチーズ	1. 牛肉 に 塩・こしょう をする。 2. 玉 葱 は、うす切りにする。(繊維に沿って切る) 3. 厚手のフライパン(直径 28cm くらいのも) に、オイルを熱し、玉 葱 を 炒める。(長時間 炒める必要ナシ) 4. 玉 葱 の上に肉を広げるように 置く。 弱火で、そのまましばらく 加熱 する。(5~6分) 5. 肉 が 白っぽく 色が変わったら 炒める。 オレガノ を ふり入れる。 6. フライパンの水分がなくなるまで 炒める。 7. 白ワインを入れ、少し煮た後、お 湯、ブイヨン、トマトの水煮を加える。 (くすばいから) 8. ふたをして、1時間くらい 煮 る。(肉の質により多少異なる) 9. 途中味を見ながら、A) 塩・こしょう を加える。 10. 泡立器を上下して、肉をつぶすようにする。 ▶スパゲティをゆで、皿に盛り、ミートソース を かける。 パルメザンチーズ を ふる。 ※ 炒めたナス をミートソースと和え、スパゲティにかかっても美味しい



モンブラン

モンブラン Mont blanc

材 料	作 り 方
<ロールケーキ> (30cm天板の場合) 卵 3個 砂糖 75g 薄力粉 67g サラダ油 1T バニラオイル	<台になるスポンジ生地を焼く。> 1. ボールに卵白を入れ泡立てる。 2. 砂糖を2回に分けて加え、さらに泡立てる。 3. 卵黄を1個ずつ加え、続けて泡立てる。 ハンドミキサーが常に泡の中にひたって回転する ように。(明) 4. バニラオイル、ふるっとおいい粉を加え、さっくりと混ぜ合わせる。 5. サラダ油を加え、混ぜる。 6. シートを敷いた天板に流し、170℃~180℃のオーブンで、12分~14分ぐらい焼く。 7. 焼き上がったう シロップをぬり、ホイップした生クリームをぬり、巻いて、冷やしておく。(8分立ち) 8. 14~16等分して、アルミケースにのせる。 9. 上にシロップをぬる。
<シロップ> 水 50cc 砂糖 2T ラム酒 1T	
<マロンクリーム> A { マロンペースト 200g 生クリーム 50cc ラム酒 2t バター 50g	<マロンクリーム> ① マロンペースト、ラム酒、やわらかくしたバターを、ハンドミキサーで、混ぜる。 ② 裏ごす ③ 生クリーム(あまり冷めたくないもの)を加え、ゴムベラで、まいいいに混ぜる。(分離したら、またかき混ぜると良い)
B { 生クリーム 150cc コアントロー 1/2t アルミケース モンブラン用口金 絞り袋	<仕上げ> 1. 丸い口金をつけ、ホイップした生クリームを、スポンジの上に、山高に絞る。 2. モンブラン用の口金をつけ、マロンクリームを、周囲から頂上へ、山形に絞る。



2013.11.17