

2013 Spring Birthday party Menu





たらこドレッシングサラダ



キャロットサラダ ナッツのトッピング

キャロットサラダ ピーナッツのトッピング

材	料	作り方
人参	200g	1. 人参は斜めうす切りにしてからせん切りにする。 (細めに)
塩	1/2t	2. 塩をまぶしてよくもみ、少しおいてから 水気を絞る。
＜ドレッシング＞		3. 干しぶどうはぬるま湯で洗い水気をふきとる。
A	オリーブ油 1T	4. ピーナツは荒く刻む。
	酢 1T	5. (A)を混ぜ合わせ、レモンを入れる。
	砂糖 1/2t	6. 人参をドレッシングで和える。
	うす口しょうゆ 1/2t	7. 器に盛り、ピーナツを散らしパセリをふる。
干しぶどう	2T	
ピーナツ	10g~20g	
さらしパセリ		



とうがらし醬 カクテキ風

とうがらし 醬(ジャン)

材 料	作 り 方
とうがらし 醬 > 粉とうがらし 2T 玉葱のすりおろし 大1/2個分 にんにくのすりおろし 2片分 (生薑のすりおろしをかわしても可) ゴマ油) 5T サラダ油) 5T 塩 1t (しょうゆ 1T) (^{又は}しょうゆ麹 1T)	- 鍋にゴマ油2Tを熱し、すりおろした玉葱、にんにくを入れ 3~4分炒める。 - 水分をとばしてから粉とうがらし、塩、サラダ油3Tを入れ、更に3~4分炒める。 < 冷蔵で1ヶ月くらい保存可。 >
	<u>使い方</u> ・鶏の酒蒸し、ゆで野菜に。 とうがらし 醬を酢でのばしたタレでいただく。 ・焼き魚、蒸し魚につけて。 ・ラーメンのトッピングに。 ・湯豆腐のタレに。 ・とうがらし 醬をみそにまぜて、和え衣、デュープに。
	< カクテキ風 > - 大根は皮をむき、1~1.5cmの角切りにし塩1tをまぶしてもむ。 30分くらい置く。 - 水気を絞る。 - たらこの皮を開き取り出して(A)の調味料を加え、混ぜ合わせる。 - 大根を(3)で和える。
カクテキ風 > 大根 250~300g ニラ又は万能葱 3本 塩 1t A (とうがらし 醬 1T 砂 糖 1t 白 ごま 1T たらこ 1/2腹	



揚げ茄子・パプリカ・トマトをバルサミコ酢ソースで



おぼろ（桜でんぶ）の手まりずし

バルサミコ酢は、

黒酢の3倍のポリフェノールを含有!

揚げナス、パプリカ、トマトをバルサミコ酢ソースで

材 料	作 り 方
ナ ス 3本 パプリカ 1個 トマト 1個 A { バルサミコ酢 2T 玉 葱 (すりおろし) 2T~3T にんにく 1片 (すりおろす) 塩 こしょう しょうゆ 揚げ油	1. (A)の材料を混ぜ合わせ、ソースを作っておく。 2. パプリカは、種を除き、角切りにする。 3. トマトは、食べやすい大きさの角切りにする。 4. 揚げ油を熱し、パプリカを素揚げする。 5. ナスは、1cmくらいの輪切りにし、切ったすぐ素揚げする。 6. (2)・(3)・(5)をソースをあえる。 ◎ナスに含まれるクロロゲン酸は、ポリフェノールの一種、抗酸化作用あり。

おぼろ(桜ずんぶ)の手まりすし

材 料	作 り 方
自身魚 2切れ (1切れ身) 200~250g たら、鯛 など A { 砂糖 1T 酒 1T 塩 1/4t 食紅 少々 (少量の水で溶かす) 酢めし 1合分	1. 鍋に湯を沸かし、魚を入れ、しっかり中まで火を通す。 2. ざるに上げ、水気を切る。 3. 骨皮、血合いを取り除く。 4. ふきん(ガーゼ)に包み、流水でもみ洗いする。 5. 固く絞り、鍋に移し、火にかけ、(A)を加え、はし、4~5本でかき混ぜながら、こすないようにほぐしていく。 (冷凍保存を1ヶ月くらい日持ちする) 6. ラップを手のひらに広げ、おぼろをのせる。 軽く手を握った酢めしを置き、茶巾のように包んで、ねじり、形を整える。 7. 上下を返して、すしの中実を指で押し、くぼみをつける。 8. ラップをはずし、器に並べる。



スモークサーモンの押しずし

スモークサーモンの押しずし

材 料	作 り 方
酢めし> 米 3合 すし酢~ A { 酢 5T 砂糖 1½T 塩 1½t スモークサーモン 80g 青じそ 6~7枚 酒 1~2T (出し昆布 5cm角 水 押しずしの型	<酢めしを作る> 1. 米は、洗ってざるにあけておく。 2. すし酢の調味料を合わせ、完全に溶けるまでかき混ぜておく。 3. 炊飯器の内釜に、米を入れ、酒を入れた後、昆布の水出しを加えて、水加減して炊く。 4. 炊き上がった熱い内に飯台に移し、(2)をしゃもじで返す回しかき、切るように混ぜる。 5. 全体に混ざってから、一気にうちわであおぐ。 <酢めしを詰める> 1. 型に合わせるようにラップを敷く。(大きめに) 2. スモークサーモンを敷きつめる。 3. 酢めしを入れて、手でならしていく。 4. 青じそを、たて半分に切り、(3)の上にすき間なく敷きつめる。 5. (4)の上に酢めしをのせ、手でならし、きっちりと詰める。 6. 上に、ラップをのせ、押し板をのせ、力を入れて押す。上に重しをして、しばらく置く。 7. ラップごと型から、そと取り出す。 8. 包丁をぬらし、ラップをしたまま切り分ける。

たらこのませずし

酢めし 200g~250g	・たらこは、皮に切り込みを入れ
たらこ ½腹	スプーンなどで身を取り出す。
みつば 5~6本	・みつばは、1cm長さに切る。
白ごま 2t	・酢めしに、たらこ、みつば、白ごまを混ぜる。



干し野菜（白菜）と豚肉の重ね蒸し ガーリック味噌風味

干し野菜(白菜)と豚肉の重ね蒸し ガーリックみそ風味 (とうがらし醬でコク!)

材 料	作 り 方
白菜 800g	1. 白菜は、バラバラにし、ざるなどに広げて並べ、 数時間～半日、干す。(天日干し又は、窓越しに室内で)
豚バラ肉 200g	2. 干しに白菜を軸と葉に分け、軸は、そぎ切り、葉は、食べ やすい大きさに切る。
系みつば 1/2把	3. 豚肉は、3等分の長さに切る。
系唐辛子 適量	4. みつばは、ざく切りする。
ガーリックみそ>	5. 薄皮をつけたまま、にんにくをホイルに包み、クリルで6～7分 焼き、皮をむいて、つぶす。
にんにく 3片	6. みそ、酒、とうがらし醬と(5)を、まいいいに混ぜる。 お湯2杯を溶いた鶏ガラスープを加え、混ぜる。
みそ 3T	7. 土鍋などに白菜の軸を広げ、上に豚肉を並べる。 (6)を散らし、上に軸、豚肉、(6)、葉の順にのせ。 酒、水を加え、フタをして、20分前後、蒸し煮にする。
酒 3T	
とうがらし醬 1t～2t	
鶏ガラスープ 1t(顆粒)	
酒 1T～2T	
水 1/2C～	



ヨーグルトケーキ（ラズベリーゼリーの二層）



ヨーグルトケーキ（キウイゼリー）

ヨーグルト ケーキ (ラズベリーゼリーの二層)

材 料	イ フ リ 方
(20~21cm丸型1個) (又は15cm×24cm) ＜セルクル＞ A(ゼラチン 2t 水 2½T B(ゼラチン 1t 水 1T強 フレンチヨーグルト 250g 砂糖 50g レモン 2t コアントロー 2t (又はキルシュワッサー) 生クリーム 200cc ラズベリー 100g (ピューレ) 砂糖 30g ＜底生地＞ クラッカー 150g 溶かしバター 50g~60g 砂糖 10g~20g	1. ゼラチンをふやかしておく。(A) (B) (水にゼラチンをふり入れ、ませるおくこと) 2. クラッカーをビニール袋に入れ、めん棒で、袋の外からたたき、くだく。 次にめん棒を、ころがしながら、細かくくだく。 3. (2)を器に移し、溶かしバター、砂糖を加え、よくませるから、型の底に、敷きつめる。 <u>必ず、冷蔵庫で冷やしておくこと!!</u> 4. ヨーグルトに砂糖を加え、ませ、(小さい泡立器で)レモン汁、コアントローを加える。 ふやかしたゼラチン(A)をレンジに20~30秒かけ、たものをヨーグルト液のまん中に流し入れ、すぐ、ませ合わせる。 5. 8分立ての生クリームを加える。 ゴムベラで十字を書いた時、くっすら表面に線が残る状態になったら型に流す。 (氷水で冷やす) 6. ラズベリーのピューレ、砂糖をませ、湯せんにかき、ゼラチン(B)を加え、とかしませる。 氷水で冷やし、冷たくなったら(5)の上にレードルで、少しずつ流し入れ、冷蔵庫で冷やす。 7. 切り分ける前に、型のまま、あたためかいタオルの上に置くか、軽く、火の上で、あたためるかすると、きれいに切れる。 ナイフは、お湯につけて、あたためて使う。



2013. 4. 27