



2014 May  
Menu





牛肉のしぐれ煮



ニラと山エノキタケのおひたし

# 牛肉のしぐれ煮

材 料	作 り 方
牛肉 150g ごぼう 50g 生姜 20g A (酒 1/2C みりん 1/2T 砂糖 1/2T しょうゆ 1T 水 1/4C B (しょうゆ 2t~3t はちみつ 1t~2t)	1. ごぼうは、笹がきにし、水にさらす。 2. 生姜は、細切りにする。 3. 牛肉は、食べやすい大きさに切る。 4. 鍋に(A)を入れて沸かす。 5. 牛肉を入れ、煮たたら牛肉をざるにあける。 6. 煮汁に水を加え、ごぼう、生姜を入れ8~10分煮る。 7. (B)を加える。 8. 牛肉を戻し入れて軽く煮る。

# ニラと山エノキタケのおひたし

材 料	作 り 方
ニラ 一把 山エノキタケ(小) 1袋 A (しょうゆ 1/2T 酒 1/2T みりん 1/2T 酢 少々 万能つゆ	1. ニラは、4~5cm長さに切り、塩ゆでして、水気を絞リ、万能つゆで味つけする。 2. 山エノキタケは、半分の長さに切り、(A)で煮る。仕上げに酢少々を加えてから火を消す。 3. ニラと山エノキタケを合わせる。





大根のたまり漬け

# 大根のたまり漬け

材 料	作 り 方
<p>大根) 500g セロリ) ~60g</p> <p>A (しょうゆ 1/2C 砂糖 40~50g みりん 1/4C 酢 1/4C (紹興酒 2T) 好みに加える</p> <p>B (八角 桂皮 花山椒) 1個 小本 1/2T</p> <p>長葱 1/4本 生姜 10g にんにく 1片 赤唐辛子 2本</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>大根は、4~5cm長さに切り、7mm~8mmの拍子木切りにする。</li> <li>長葱は、たたいまからぶつ切りにする。</li> <li>生姜は、皮つきのまま、うす切りする。</li> <li>にんにくは、半分に切る。</li> <li>赤唐辛子は、種をとり除く。(そのままも輪切りでも良い)</li> <li>漬け込む容器か、ジッパー付きの袋に(A)を入れてよく混ぜ合わせる。</li> <li>長葱、生姜、にんにく、赤唐辛子、(B)の好みのものを(6)に入れる。</li> <li>大根を入れて漬ける。2~3日後食べ頃。</li> </ol>



