



2014 August
Menu

Yoko Furukawa Recipes



酒粕ペーストでキムチスープ



秋のきのこたっぷりガーリック炒め (塩麴風味)

酒粕ペーストで キムチスープ (2~3人分)

材 料	作 り 方
<p>酒粕ペースト></p> <p>A { 酒粕 200g 水 180ml 白味噌 50g (2/5T) 塩 1/5t</p> <p>豚肉(塩麹) 80~100g (全肉切す)</p> <p>長 葱 1/2本 玉 葱 1/2個 きのこ(めじ) 1/2パック トマト 1個 にんにく 1片 帆立貝柱大 2~4個 白菜キムチ 80~100g</p> <p>B { 昆布水出し 300ml 酒粕ペースト 2~3T 酒 1T みりん 2t しょうゆ 1T 塩 少々 ゴマ油 1T</p>	<p><酒粕ペースト> ~冷蔵保存可能~</p> <p>鍋に(A)を全部入れ、少し置いてから火にかけて、弱火で練る。 クリーム状になるまで練る。(アルコールを飛ばしたい場合は、少し長めに加熱すると良い)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 豚肉は、食べやすい大きさに切る。 2. 長葱は、たて半分に切り、1cm長さに切る。 3. 玉葱は、1cmくらいの角切り。 4. きのこは、食べやすい大きさに切る。 5. トマトは、粗く刻む。 6. にんにくは、みじん切り。 7. キムチは、食べやすい大きさに刻む。 8. 鍋にゴマ油を入れ、にんにくを炒める。 9. 玉葱・長葱・しめじを炒める。 10. 豚肉を加える。 11. トマトを入れる。 12. (B) を入れ、10分くらい煮る。

秋のきのこたっぷり ガーリック炒め (塩麴風味)

材 料	作 り 方
<p>お好みのきのこ ~</p> <p>しいたけ大2枚 本しめじ 1/2パック エノキタケ 小1袋 エリンギ大1本 長 葱 1/4本</p> <p>オリーブオイル 2T にんにく 1/2片 長葱(みじん切り) 3T 塩 麴 1/2T 酒</p> <p>万能葱 1~2本 (小口切り)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. しいたけは、せん切り しめじは、ほぐす。 エノキタケは、長さを半分に切る。 エリンギは、長さを半分にし、手で細く、さく。 2. 長葱は、たて半分に切り、斜めに、せん切り。 3. 小さめのフライパンにオイル、にんにくを入れてから火にかける。 香りが出たら長葱のみじん切りを炒める。 4. 塩麴を入れたら、火を止める。別容器に移す。 5. 同じフライパンに(1)を入れて広げ、酒をふり入れる。 フタをして、蒸し煮にする。 6. 途中、フタを取り、水分を飛ばしてから(4)を入れ、軽く炒める。 7. 万能葱を散らす。



紫花豆の煮豆（甘さ控えめ）

紫花豆の煮豆(甘さ控えめ)

材 料	作 り 方
紫花豆 200g	1. 豆は、すいねいに洗い、一晩水につけておく。 (古い豆の場合は、長めに漬けること。)
粗製糖 120g (三温糖) (豆60%)	
塩 1/4t~1/3t.	2. 厚手の鍋に豆を入れ、たっぷり水でゆでる。
水	3. 煮、たってきたら、少し水を足す。
	4. ざるにあけ、ゆで汁を捨てる。
	5. 鍋に豆を戻し、お湯を入れて煮る。
	6. オーブンシートをおとしぶたの代わりにして豆の上におし、フタを少しずらしてのせる。
	7. 弱火で、皮も柔らかくなるまでじっくり煮る。 (1時間前後煮る)
	8. 豆が柔らかくなったら、砂糖を入れ、さらに煮る。(この時、茹で汁は、豆かひにひたの状態まで減らす事)
	9. しばらく煮てから、塩を加える。
	10. 火を止め、そのまま、さめるまでおく。