



2014 Autumn Birthday Party Menu



簡単に旨みたっぷり合わせ酢 いわし（さんま）の唐揚げに



クリーミーポテトサラダ

簡単に脂みたっぷり合わせ酢・いわし(さんま)の唐揚げに

材 料	作 り 方
合わせ酢> 水 150ml (3/4c) 酢 50ml (1/4c) みりん 2T うすしおゆ 2T弱 しょうゆ 1/2c 塩 少々 出し昆布 5cm角 2枚 花かつお 10cmみ 揚げ油 いわし(さんま) 3尾 片栗粉 適量 南瓜・茹みゆん 1本 生姜 1片 万能葱 2本	1. 小鍋に合わせ酢の材料を全部入れ、少し置く。 2. 火にかけ、弱火にし、沸騰直前に火を止め、少ししてから漉す。 3. 生姜は、斜生姜にし、水にさらしてから水気を切る。 4. 万能葱は、小口切りにする。 5. いわし(さんま)は、3枚に下し、(いわしは、手開きしてもよい)食べやすい大きさに切る。片栗粉をまぶし、フライパンで揚げ焼きする。 6. 好みの野菜を素揚げする。 7. 盛りつけの器に、いわし、野菜を盛りつけ、熱い肉に(2)を、たっぷりかけ、万能葱を散らし、生姜を天盛りする。

クリーミー ポテトサラダ

材 料	作 り 方
<ポテトクリーム> じゃがいも 100g 牛 乳 3T弱 マヨネーズ 3T (1T=1/4g) じゃがいも 140g 人 参 60g きゅうり 50~60g 玉 葱 20g (塩 各少々 こしょう 各少々 砂糖 各少々) トマト 1個	1. (A)のじゃがいもは、皮つきのまま、レンジで加熱し、皮をむく。 2. ポリ袋に熱い(1)を入れ、袋の外からマッシャーなどでつぶす。牛乳を加えて、混ぜ合わせ、マヨネーズを加え、混ぜる。 3. じゃがいも、人参は、皮をむき、1cm角に切り、ゆでる。ざるに上げ、水気を切る。塩、こしょう、砂糖少々をまぶす。 4. きゅうりは、小口切りにする。 5. 玉葱は、みじん切りにし、塩もみした後、水にさらす。少しおいてから水気をとる。 6. ボウルに(3)、(4)、(5)を入れ、(2)のポテトクリームを加え、混ぜ合わせる。 7. 器に盛りつけ、くし型に切ったトマトを並べる。



かきの佃煮

牡蠣の佃煮

材 料	作 り 方
牡蠣 500g A { 醤油 2T 酒 3T みりん 2T 砂糖 2T オイスターソース 2T弱 生姜のせみ切り 大1片分	1. 牡蠣は、むいむいに水洗いし、水気をふき取る。 2. フライパンに 牡蠣を並べ、空焼きし、一旦、取り出す。 3. フライパンに (A) を入れて火にかける。 少し煮、詰めた後 (2) を戻し入れる。 4. 少し煮、たら もう一度 牡蠣を取り出し、煮汁を煮つめる。 5. 牡蠣を戻し、煮汁をからめる。



紅白なます

紅白なます

材 料	作 り 方
大 根 200g 人 参 20g 塩 1/2t A { 酢 2T 柚子の絞り汁 2T 砂 糖 1 1/2T 出し 汁 1 1/2T ~ 2T 塩 1/4t 柚子の皮のせん切り	1. 大根, 人参は 5cm 長さのせん切りにする。 2. ボウルに入れ, 塩を振り, 軽くもみ, そのまま置く。(しんなりするまで) 3. (A) は, 混ぜ 合 せ る お く。 4. (2) の 水 気 を 絞 り, (3) に 漬 け る。 5. ゆずの皮のせん切りを散らす。



煮切りみりんを使って大根の煮物

煮、切りみりんを使って^{大根}煮、物を作る(砂糖なしで)
^{南瓜}

材 料	作 り 方
＜根＞ 大 根 600g (大1/2本くらい) 米 3~4T 出し汁 300ml (みりん(煮切)) 2 1/2T 塩 1/2t うす口しょうゆ 1T ゆずの皮 適量 ＜南瓜＞ 南 瓜 400g 出し汁 200ml 煮切りみりん 2t~3t 塩 少々	＜大根の煮物＞ 1. 大根は、2cm厚さに輪切りにする。 2. 皮は厚めにむき、面取りする。 3. 鍋に水と、米(お茶パックに入れる)、大根を入れ、竹串がすっと通るまでゆでる。(15分くらい) 4. さっと水洗いし、水気を切る。 5. 鍋に出し汁を入れ、大根を入れて煮る。 6. 煮切りみりん、塩、うす口しょうゆを加え、落としぶたをして、コトコト煮る。(15分くらい) 7. 途中、味をみて、調味する。 8. 火を止め、そのまま煮汁につけたまま冷ます。 9. 食べる時に温め直し、器に盛り、ゆずの皮のせん切りをのせる。 ＜南瓜の煮物＞ 1. 南瓜は、一口大に切り、面取りする。 皮も、少しむく。 2. 鍋に出し汁、煮切りみりん、塩を入れ、南瓜を入れて、煮くすれない様にコトコト煮る。(10分くらい) 3. そのまま煮汁につけておく。 ※さつまいもを煮る場合も、南瓜と同じように煮る。(輪切りにし、皮をむかず、面に面取りする)



鶏レバーを美味しくオイル漬け オリーブオイルバージョン



鶏レバーを美味しくオイル漬け ゴマ油バージョン

鶏レバーを美味しくオイル漬け

材 料	作 り 方
鶏レバー 200g 塩麴 2T	1. 鶏レバーは、大きく切り分ける。 ハツ(心臓)は、根元を切り、開く。
A { ゴマ油 2T オスターソース 1/2T 赤唐辛子 1本	2. ボウルに (1) を入れ、流水で血合いを流す。 3. ポリ袋に (2) と塩麴を入れ、漬け込む。(半日~1日) 4. 水洗いし、ざるに上げる。
B { オリーブオイル 2T オスターソース 1/2T 赤唐辛子 1本	5. 3分くらいゆでずから水にとり、そのままおく。 6. 水気をふきとる。
{ 白髪葱 適量 針生姜 適量	7. ジャー付きの袋に (A) 又は (B) を入れ、 (6) を入れて、空気を抜くようにし、口を閉じ、 漬けこむ。(冷蔵庫で1~2日) 8. 食べやすい大きさに切り、器に盛り、 水にさらした白髪葱、針生姜をのせる。



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。(羽) 4. バニラオイル、ふるっおいに粉を加え、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. 焼き上がったらシロップをぬり、ホイップした生クリームをぬり、巻いて、冷やしておく。(8分立て) 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、まねいに混ぜる。(分離したら、あたためると良い)
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。



2014.11.29