



2014 Spring Birthday Party Menu



トマトの肉詰めスープ煮



しゃきしゃきサラダ・キムチドレッシングで

トマトの肉詰めスープ煮(土鍋で煮る)

材 料	作 り 方
トマト 6個 豚挽肉 250g (合挽肉でも) 玉 葱 1/2個 ゴマ油 1T 塩 1/2t A 味噌 1/2t 酒 1T しょうゆ 1t 塩昆布 ひとつまみ サラダ油 塩	1. トマトは、上部 1/4くらいを切り、中身をくり抜く。 (中身と上の部分は、煮る時に入れる) 2. 玉 葱は、みじん切りにする。 3. ボウルに 豚挽肉、玉 葱、(A)を入れる。 よく混ぜ、塩 昆布も加え、混ぜ合わせる。 4. トマトに (3) を 詰める。 5. 土 鍋(耐熱用のも)か 厚手の 鍋 に 油を敷き、熱して、肉詰めトマトの肉の面を 下にして 焼く。 6. 焦、げ目がついたら、返し、トマトの中身と上の部分を 入れ、ふたをして、弱火で 10分くらい 煮る。 ⑥耐熱土鍋でない場合、フライパンで焼いた後、土鍋に移して煮ると良い。

しゃきしゃきサラダ・キムチドレッシング

材 料	作 り 方
水 菜 80g 大 根 150g 人 参 30g わかめ 10g もやし 100g (ドレッシング) 白 菜キムチ 90g 長 葱みじん切 2T A ゴマ油 2T うすくししょうゆ 2T 半すり白ごま 1T うすくししょうゆ B 水 4T 出し昆布 5mm角 みりん 1/2T 花おろし 適量 うすくししょうゆ 1/2T	1. もやしは、根を取り、小鍋に入れ、酒、ゴマ油、塩少々を入れ、フタをし、さっと、蒸しゆでする。 水気を切り、さましておく。 2. 大根、人参は 4~5cm 長さのせん切りにする。 3. 水菜は、4cm 長さに切る。 4. わかめは、戻して、食べやすい大きさに切る。 5. うすくししょうゆを作る。 耐熱容器に (B) を全部入れて、しばらく置く。 電子レンジ(500W~600W)で 2分弱 加熱する。 茶漉しで漉す。 6. ドレッシングを作る。 みじん切りのキムチ、長葱、他の材料を混ぜ合わせる。 7. (1)~(4) を混ぜ合わせ、器に盛りつけ、 (6) のドレッシングをかける。



切り干し大根の煮物（戻し汁で）

切り干し大根の煮物(戻し汁で煮る)

材 料	作 り 方
(切り干し大根 40g 水 2C 人 参 40g しらたき 100g 油 揚げ 1枚 酒 2T みりん 1/2T しょうゆ 1/2T 塩 少々 サラダ油 2T強)	1. 切り干し大根は、2Cの水につけておく。(20~30分くらい) 水気を絞る。戻し汁は捨てずにとっておく。 2. 油揚げは、キッチンペーパーにはさんで押し、余分な油をとる。3~4cm長さの細切りにする。 3. 人参も、油揚げと同じ大きさに切る。 4. しらたきは、湯通しして、水気を切る。 5. 鍋にサラダ油を熱し、しらたきを炒める。 6. 人参を入れ、炒める。 7. 切り干し大根を加え、炒める。 8. 油が回ったら、油揚げを加えて、さっと混ぜ、酒と、戻し汁を全部加えて煮る。みりんを加える。 9. 5分くらいしたら、しょうゆ、塩少々を加え、ふたをして煮る。(5分~10分くらい)



帆立のソテー・葱塩ダレがけ



韓国のりでこんがり焼き

帆立のソテー・葱塩ダレかけ

材 料	作 り 方
帆立貝柱×4個 (塩 こしょう 酒) 万能葱 系唐辛子など (葱塩ダレ) 長 葱 80g みりん 1t~2t 塩 1/4t こしょう 少々 ゴマ油 1T 炒り白ごま 1t 酢(レモン汁) 2t~3t (大 根 200g 塩 1/5t)	1. <u>葱塩ダレを作る。</u> 小鍋(フライパン)に、みじん切りした長葱、みりん、塩、こしょう、ゴマ油を入れ、加熱する。 酢(レモン汁)を加えてから、火を止める。 ◎〈電子レンジの場合〉 酢以外の材料を耐熱容器に入れ、ラップをして500Wで2分くらい加熱後、酢を加え、混ぜる。 2. 帆立は、横に半分に切る。 塩、こしょう、酒で下味をつける。 3. フライパンに油を敷き、(2)を、焼く。(焼き過ぎないこと) 4. 薄く切った輪切りの大根に塩をふり、少しおく。 水気を切り、盛りつけの皿に広げる。 5. (4)の上に中帆立を並べ、葱塩ダレを、その上にかける。 万能葱(小口切り)、系唐辛子を散らす。

韓 国 の リ マ コ ン ガ リ 焼 き

材 料	作 り 方
2枚分) (ごはん 300g ちりめんじゃこ 4T~5T 白炒りごま 1T強 万能葱 3本 しょうゆ 1T ゴマ油 1T~2T ラップ 韓国のリ 12枚	1. ちりめんじゃこ、万能葱を細かく刻む。 2. ボウルに温かいごはん、(1)、ごま、しょうゆを入れ、よく混ぜ合わせる。 3. 広げたラップの上に、のりをすき間なく、並べる。 4. 上に(2)を平らに伸ばす。 5. 上からラップをかぶせ、つぶすように、(1)かり押す。 6. ゴマ油を熱したフライパンに(5)を並べ、両面を、こんがりと焼く。



いちごのティラミス



いちごのティラミス（断面）

いちごのティラミス

材 料	作 り 方
21cmセルクル 11個分 ※は、15cmセルクル 2個分 〈スポンジ生地〉 ~33~35cm 四方の天板 1枚分~ 薄力粉 90g 砂糖 100g 卵 4個 サラダ油 1T~2T 〈いちごシロップ〉 A (いちごのピューレ 150g 砂糖 50g コアントロー 1T (キルシュワッサー) 〈ティラミスクリーム〉 B (ゼラチン 2½t 水 3T C (マスカルポーネ 100g クリームチーズ 50g 牛乳 50g (マスカルポーネ 200gくらい 良い) D (卵黄 3個 砂糖 50g 水 2T 生クリーム 200ml いちご(フレッシュ) 粉 糖 ココア	~スポンジ生地を作る~ 1. 粉は、ふるっておく。 2. ボウルに卵白を入れ泡立てる。 3. 砂糖を2~3回に分けて加え、泡立てる。 4. 角が立つ状態になったら卵黄を加え、さらに泡立てる。 5. 粉を加え、ゴムベラで切るように混ぜる。 6. サラダ油を加え、混ぜる。 7. シートを敷いた天板に流し入れ、トントンと底をたたく。 170℃~180℃のオーブで 14~15分 焼く。 8. セルクルで型抜きし、残りのスポンジを組み合わせて、もう1枚丸型を作る。 ~いちごシロップ~ (A) を混ぜ、フードプロセッサーなどでピューレを作る。 ~ティラミスクリーム~ 1. ゼラチンを水にふり入れ、ふやかす。(B) 2. クリームチーズと牛乳をゴムベラで混ぜる。 3. マスカルポーネを加え、泡立器で混ぜ合わせる。(C) 4. 卵黄と水をボウルに入れて泡立器で軽く混ぜ (2) で使った泡立器を使う) 湯せんにかき、砂糖を加え、ふかきとぼるまで混ぜる。 (ハンドミキサーで 2分くらい) 5. (1)のゼラチンを加える。 6. (3)に(5)を入れ混ぜる。(ゴムベラで 2回に分けて) 7. 氷水で冷やす。 8. 生クリームを7分立てにし、少量を取り分けた後、2回に分けて加え混ぜる。(泡立器で) ⑨取り分けた生クリームは、デコ用クリームに使う。 ~仕上げ~ 1. セルクルにスポンジ生地をセットする。 2. いちごシロップをたっぷり塗る。 3. ティラミスクリームを流す。 4. (1)~(3)を繰り返す。冷蔵庫で冷やす。 5. デコ用の生クリームを固く泡立て、1cm丸い口金で(すく型に絞る。 (セルクルをはずしてから絞る) 生クリームを外側から内側に引くように絞る。 スライスしたいちごの白部分を上に並べる。粉糖、ココアを茶こしで振る。



2014 . 5 . 10