



2015 February Menu



牡蠣と山芋のみそ風味グラタン



豆腐とトマトのザーサイじゃこがけ

牡蠣と山芋のみそ風味グラタン

材 料	作 り 方
牡蠣 140~150g (8~10粒)	1. 牡蠣は、塩水で洗った後、水で、ていねいに洗う。 水気をふき取る。
ベーコン 50g	2. ベーコンは、1cm幅に切る。
長 葱 100g	3. 長 葱は、縦半分に切った後、斜めうす切りにする。
エリンギ 1本 (しめじ)	4. エリンギは、3~4cm長さに切り、うす切りにする。
山 芋 160g	5. ざく切りした山芋をポリ袋に入れ、めん棒でたたく。
卵 1個	卵を溶き、みそ、万能つゆと一緒に袋に入れ、よくもみ込む。
みそ 1T	6. 牡蠣は、フライパンで空焼きし、酒をふりかけ、取り出す。
万能つゆ 2t	7. フライパンにオイルを熱し、ベーコンを炒める。
ピザチーズ 50g	8. 長 葱を入れて炒めた後、エリンギも加えて炒める。
パン粉 2T	9. 耐熱皿にオイルを塗り、(8)を入れ、広げ、(5)をその上にのせ、 牡蠣を並べる。
オリーブオイル 1T	10. ピザチーズ、パン粉を散らし、190℃~200℃のオーブンで10~12分焼く。
酒 少々	11. パセリをふる。
パセリ 少々	

豆腐とトマトのザーサイ・じゃこかけ

材 料	作 り 方
豆腐 150~200g (絹・めんどうりめ)	1. 豆腐は、ペーパーに包み、水切りする。
トマト 1個	2. トマトは、縦半分に切り、半月状にうす切りする。
ちりめんじゃこ 20g	3. 水切りした豆腐を5~7mm厚さに切る。
ザーサイ 30g	4. 盛りつけの皿にトマトと豆腐を交互にすらして重ね、並べる。
長 葱 50g	5. フライパンにゴマ油を熱し、ちりめんじゃこを炒める。
ゴマ油 1½T	6. カリッとなったら、粗みじん切りのザーサイ、長 葱を加え、 炒める。
塩 少々	7. (A)を入れる。
こしょう 少々	8. (4)の上に(7)を盛りつける。
みりん 2t	9. 小口切りの長 葱、細切りした柚子の皮を散らす。
万能葱 1本	
柚子の皮	



牡蠣の佃煮

牡蠣の佃煮

材 料

作 り 方

牡蠣 500g

醤油 2T

酒 3T

みりん 2T

砂糖 2T

オリーブオイル 2T弱

生姜のせん切り

大1片分

1. 牡蠣は、流水に水洗いし、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、火にかける。
少し煮詰めた後 (B) 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。