



2015 September
Menu





サーモンのマリネ ~塩で締めてからオイル漬け~



さつまいものレモンバター煮

サーモンのマリネ～塩を締めからオイル漬け～

材 料	作 り 方
<p>サーモン(生食用) 200g~250g</p> <p>粗 塩 20g~25g</p> <p>砂 糖 12g~15g</p> <p>黒こしょう 1t弱</p> <p>オリーブオイル 適量</p> <p>玉 葱 1/2個</p> <p>きゅうり 1本</p> <p>レモン 1個</p> <p>パセリ(みじん) 適量</p> <p>保存袋 2枚</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 保存袋に(A)とサーモンを入れ、もみ込み。1~2時間 おく。 2. 袋からサーモンを取り出し、流水で洗い流す。ペーパーで水気をふきとる。 3. 別の保存袋に(B)、うす切りの玉葱、オリーブオイルを入れ、空気を抜くようにして口を閉じ、漬ける。1時間くらい。一日冷蔵庫で漬けてもOK。 4. きゅうりは、縦にスライサーでうす切りにする。 5. レモンは、半月のうす切りにする。 6. 盛りつけの皿に、きゅうりを半分の長さに折り、並べて敷く。 7. レモンを、間にはさまるように並べる。 8. そき切りしたサーモンを上に乗せ、玉葱、パセリをトッピングする。

さつまいものレモンバター煮

材 料	作 り 方
<p>さつまいも 300g</p> <p>レモン 1/2個</p> <p>バター 20g</p> <p>砂 糖 4T</p> <p>塩 少々</p> <p>水 1/2c</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. さつまいもは、所々皮をむき、2cm厚さの輪切りにする。水にさらしておく。 2. レモンは、皮を厚めにむき、うす切りにする。(半月切り) 3. 鍋に、さつまいも、レモン、(A)を入れ、火にかける。 4. さつまいもに火が入り、煮汁を少し残す状態に仕上げる。



とうもろこしごはん

とうもろこしごはん

材 料	作 り 方
米 (新米1/2合 もち米1/2合) 2合 昆布 水出し約20 とうもろこし 1本 酒 1/2T みりん 1t 塩 1/2t	<ol style="list-style-type: none"> 1. 出し昆布は、約20の水に、浸けておく。 2. とうもろこしは軸からけずり、軸も、捨てずにとっておく。 3. 炊飯器の内釜に、洗ってざるに上げておいた米、酒、みりん、塩を入れてから昆布の水出を注ぎ、2合の目盛に調整する。 4. とうもろこしの実と軸を米の上ののせ、炊く。