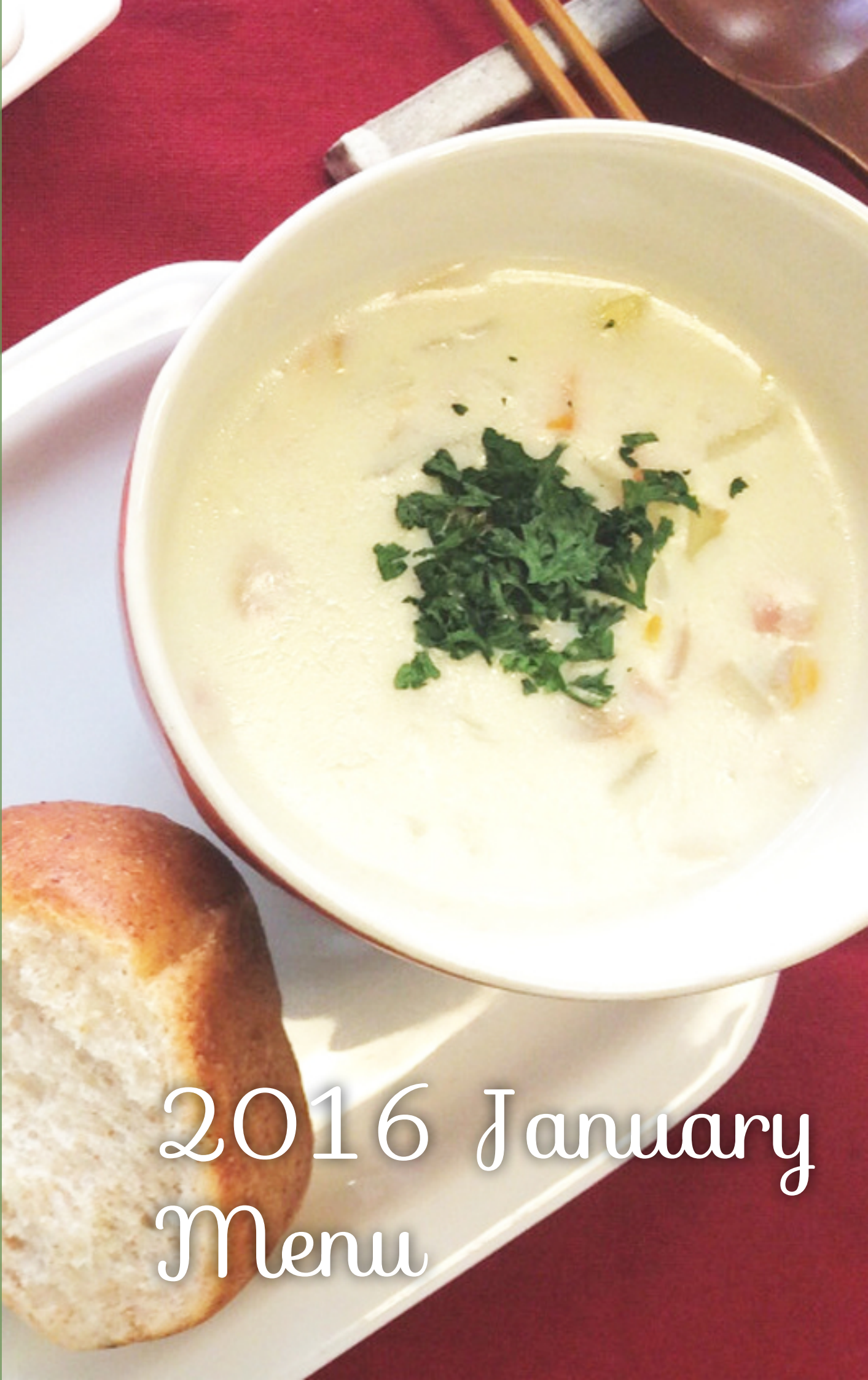


A top-down photograph of a white ceramic bowl filled with a thick, creamy, light-yellow soup. The soup contains small, indistinct pieces of ingredients. A generous pile of finely chopped green herbs, likely parsley, is centered on top of the soup. The bowl sits on a white plate, which is placed on a dark red surface. To the left of the bowl, a slice of golden-brown, crusty bread is visible. In the background, a pair of wooden chopsticks and a metal utensil are partially visible.

2016 January Menu



ニューイングランド クラムチャウダー

クラムチャウダー

材 料

作 り 方

アサリ(殻付き) 400g

白ワイン 80ml

ベーコン 50g~60g

にんにく 1片

玉 葱 1個
(200gくらい)

人 参 70g
(1/2本)

じゃがいも 150g

エリンギ 大1本

オリーブオイル 2t

ブイヨン 1.5C~2C
(アサリの蒸し汁 約1/2C)

薄力粉 3T

バ タ ー 20g

塩) 各少々
こしょう)

牛 乳 2C

パセリ 適宜

(いんげん 5~6本)

1. ベーコン, 玉葱, 人参, エリンギは, 1cm~1.5cm角に切る。

2. にんにくは, たいまつぶしで薄皮をむく。

3. じゃがいもは, 1cm~1.5cm角に切ってから, さと, 水洗いする。

4. アサリは, 殻をすり合わせるようにして洗う。

5. 鍋に, アサリ, 白ワインを入れ, 最初, フタをしないで火にかき, アルコールを飛ばしてから フタをする。

6. 殻が開いたら, 火を止め, 蒸し汁をペーパータオルなどを漉す。

7. 殻から身を取り出す。

8. 厚手の鍋に オリーブオイル, にんにくを入れ 2から火にかける。

9. にんにくの香りが立つたら, ベーコンを炒める。

10. 人参, 玉葱, エリンギを加え, 炒める。

11. バターを加える。

12. 薄力粉をふり入れ, 粉っぽさがなくなるまで炒める。

13. ブイヨン, 蒸し汁, じゃがいもを加えて煮る。
(ブイヨンは, 少し残しておくと)

14. 牛乳, アサリを入れる。

15. 塩, こしょうで調味, ブイヨンで, とうみを調節する。

16. 器に盛り, パセリのみじん切りを散らす。

(いんげんの場合, 塩ゆでしたものを, 1.5cm長さに切り, 盛りつけてから, 入れる)



菜の花（出しじょうゆ和え）刻みくるみ



甘酢れんこん マヨネーズ和え

菜の花 (出しじょうゆ和え) 刻みくるみ

材 料	作 り 方
菜の花 一把 出しじょうゆ3~4T くるみ 40g しそ油適量	1. 菜の花は洗って、たっぷりの水に、しばらく浸しておく。 2. 水を吸い上げ、ポンと絞ったら、塩ゆをする。 3. 水にさらしてから、絞り、4cm長さに切る。 4. 出しじょうゆをかける。 5. くるみは、オーブントースターで空焼きし、包丁で刻む。 6. 器に、軽く汁気を切った菜の花を盛りつける。 7. くるみを上から散らす。 8. しそ油を、かける。

甘 酢 れんこん マヨネーズ和え

材 料	作 り 方
甘酢れんこん 100g~150g (マヨネーズ2T~3T しょうゆ(出しじょうゆ) ゆずこしょう少 糸唐辛子 (一味唐辛子)	1. マヨネーズ、しょうゆ(だしじょうゆ)、ゆずこしょうを混ぜ合わせる。 2. 甘酢れんこんを(1)で和える。 3. 器に盛り、糸唐辛子をのせる。 (一味唐辛子をふる) <甘酢れんこん> ・れんこんは皮をむいて、薄切にし、水にさらす。 ・酢を加えて沸騰させ、さっとゆで、さるにとる。 ・甘酢(出し汁3T、酢2T、砂糖1T、塩1/4t、ゆずの絞り汁少々、ゆず皮のせん切り)につける。