



# 2016 June Menu

Yoko Furukawa Resipões





カジキマグロの蒸し煮 韓国ダレで

# カジキマグロの蒸し煮 韓国ダレで

材 料	作 り 方
カジキマグロ 4切れ 塩 少々 酒 2T 胡麻油 1T	1. 韓国ダレを作る。 (A)の材料を全部鍋に入れ、かき混ぜながら焦がさないように、加熱する。(4~5分)
長葱青部分 なす 2~3本 ピーマン 2~3個 青じそ 5~6枚	2. 魚の切り身に、塩少々、酒、胡麻油をからめ、フライパンで蒸し煮にする。(長葱を魚の上のせて) 3. なすは、縦に4つ割りにする。 4. ピーマンは、縦に4~6等分する。 5. 青じそは、細切りにし、水にさらす。
<韓国ダレ>	6. 盛りつけの皿に(2)を並べる。
コチュジャン 1T しょうゆ 3T 胡麻油 3T 砂糖 2T 長葱みじん切り 1/5本 1/2本	7. なす、ピーマンは、オイルで揚げて焼きする。 8. (6)の皿に蒸した魚のまわりに、(7)を並べる。
A { 炒り胡麻 4T 粉唐辛子 1/5t 生姜のすりおろし 10g (皮つき 15~20g) にんにくのすりおろし 2片分 (20gくらい)	9. ダレを魚の上にトッピングし、上に青じそをのせる。 糸唐辛子を散らす。
サラダ油 (胡麻油)	※カジキマグロの他、たらこの切り身、鮭、 鶏の胸肉、ささみ肉、豚のしゃぶしゃぶ用肉 でも、美味しい。
糸唐辛子 適量	





アスパラガスのたらこソースがけ



フレークを手作り 鮭のほぐし身 (フレーク)

# アスパラガスのたらこソースかけ オクラの新芽を添える

材 料	作 り 方
アスパラガス 8~10本 塩 適量 たらこ 1/2腹 マヨネーズ 2T 出しつゆ 少々 オクラの新芽 1/3袋	<ol style="list-style-type: none"> <li>アスパラガスは、ピーラーで、下半分くらい、皮をむく。</li> <li>フライパン(鍋)に、水 1/4L を入れ、アスパラを並べる。(重ならない様に並べる) 長い場合は、半分に切る。</li> <li>塩を、振り、沸騰したら、ふたをきして、1分前後加熱する。</li> <li>ざるに並べ、あおいで、さます。</li> <li>たらこの皮を切り開き、中身を取り出し、マヨネーズ、だしつゆを合わせて混ぜ、ソースを作る。</li> <li>盛りつけの皿にアスパラガスを並べ、ソースをかける。</li> <li>オクラの新芽を添える。</li> </ol>

## フックを作り 鮭のほぐし身(フック)

材 料	作 り 方
紅 鮭 2~3切れ ~甘塩~ (240gくらい) 酒 2T みりん 1/2T 塩	<ol style="list-style-type: none"> <li>鮭は、1切れを半分に切る。</li> <li>鍋に鮭、(A)をふりかけ、ふたをきして加熱する。</li> <li>鮭の色が変わったら取り出し、骨、皮、血合いを取り除く。手でほぐす。</li> <li>鍋に(3)と蒸し汁を戻し入れて、炒る。</li> <li>味を見る。塩分が足りない場合、塩を加える。</li> <li>しっとり感を残して炒り上げる。</li> </ol> <p>&lt;1週間くらい冷蔵保存可能。&gt;</p>