

2016 July Menu





きゅうりのヌックチャム



～便利な常備菜～ 玉ねぎのごま味噌

きゅうりのヌクナム

材 料	作 り 方
きゅうり 2本 塩 少々 パクチー 2本 ^本 <ヌクナム> (ヌクナム(ナツメ) 1/2T 砂糖 1/2T レモン汁 1/2T 水 1T A 豆板醤 1/4t [〜] にんにく 1t (みじん切り) 赤唐辛子(輪切り) 1/2本	<ol style="list-style-type: none"> 1. たまに 2つに切り、4cmくらいの長さに切る。 又は、たたいろ。(麵棒で) ひびき入れる。 2. 塩をふり、10分くらい置く。 3. (A)を小さなボウルに入れ 混ぜ合わせる ヌクナムを作る。 4. きゅうりの水気を絞り、2cm長さに斜んだ パクチーと合わせる。 5. (3)で和える。

~ 便利な常備菜 ~ 玉葱のごま味噌

材 料	作 り 方
玉葱 300g 生姜 1片 にんにく 大1片 白すり胡麻 3T 味噌 5T 砂糖 1T (又はハチミツ) 胡麻油 1/2T かぶ とうふ ステック野菜 蒸し魚 蒸し鶏 など	<ol style="list-style-type: none"> 1. 玉葱は、みじん切りにする。 2. 生姜、にんにくは、みじん切りにする。 3. フライパンに胡麻油を入れ、玉葱を炒める。 4. 途中、にんにく、生姜を入れ、炒める。 <時々フタをして蒸し焼きする> (7~8分くらい) 5. 味噌、すり胡麻、砂糖を加え、混ぜてから フタをして加熱する。 6. 最後にフタをとり炒める。 <p>◎かぶの場合、皮をむいて、輪切りにし、フライパンで焼く。 かぶの上に ごま味噌をのせ、魚焼きグリル(オーブントースター)で焼き、味噌を、こんがり焼く。</p>



~Pho Ga~
鶏肉のフォー

~ Pho Ga ~ 鶏肉のフォー

材 料

作 り 方

(4~5人分)
鶏もも肉 2枚

A (塩 2t
こしょう 少々
酒 2T
砂糖 1t)

B (長葱の青い部分 1輪
生姜のスライス 4枚
にんにく 1片
(つぶして油)
水 3C)

C (鶏ガラスープ 2t~3t
(顆粒)
ヌクナム 1/2T~
(ナンパラ)
塩 1/2t~
こしょう 少々
鶏肉のゆで汁 7C
+
水 (1400ml))

フォー(乾燥) 50~60g

もやし(大) 1袋

パクチー
(香菜)

ライム
(レモン)

ミント、ニラ、青じそなど

1. 鶏肉に(A)で下味をつけて、少し置く。
2. 鍋に水、(B)を入れて沸かす。
3. 鶏肉を入れ 弱火で 2分くらい加熱したら火を止め、そのまましばらく置く。
(30分 ~ 60分くらい)
4. 鶏肉を取り出し、荒熱がとれたら8枚くらいに切る。
5. 煮汁は漉して、鍋に戻し入れ、水を加えて7Cにし、(C)の他の調味料を加える。
6. フォーは、ぬるま湯に浸しておく。(20分 ~)
7. たっぷりのお湯で、フォーをゆでる。(3~4分くらい)
8. ざるに取り、ぬめりがあれば、水で洗う。
9. もやしは、塩、酒をふって、蒸しゆでする。
10. あたためておいた器にフォーを盛り、熱いスープを注ぐ。
11. 鶏肉、もやしをのせ、パクチーを好みの量トッピングする。
12. くし型に切ったライム(レモン)を添える。