

A close-up photograph of a plate of food. The main dish consists of roasted chicken pieces, sliced potatoes, and fresh tomatoes, all garnished with finely chopped green herbs. A small white ceramic bowl containing a dark, thick sauce is positioned at the top left. To the left of the chicken, there is a portion of bright green broccoli and a slice of a green vegetable, possibly a cucumber. The entire dish is presented on a white plate.

2016 September Menu



枝豆とじゃこのせ 冷奴 ~オリーブオイルと粗塩で~

枝豆とじゃこのせ 冷や奴

～ オリーブオイルと粗塩を～

材 料	作 り 方
豆腐 1丁 (350g~400g)	1. 豆腐は、軽く、水切りする。 (ペーパータオルを包む)
枝豆 200g	2. 4等分して器に盛りつける。
トマト 大1個	
(ちりめんじゃこ 50g 赤酢(酢)適量)	3. ちりめんじゃこは、フライパンで空炒りしてから 酢に漬ける。(前もって作っておくと良い)
粗塩)各適量	4. 枝豆はゆでて薄皮を取り、刻む。
オリーブオイル)	5. トマトは、小さく角切りする。(種は除く)
	6. (3), (4), (5) を混ぜ合わせて、豆腐の上にかける。
	7. オリーブオイルと粗塩を(6)にかける。



パリパリチキンステーキ バルサミコソースで

パリパリ チキンステーキ

バルサミコソースで

材 料	作 り 方
鶏もも肉 2枚	1. 鶏肉は、余分な脂を取り除き、
塩	厚さを均一にする。
サラダ油 1T _{2T} (オリーブオイル)	塩を振る。(肉は常温にして調理する)
粗挽こしょう 適量	2. にんにくは、薄切りする。
にんにく 2片	3. フライパンに油を入れ、にんにくを入れてから加熱し、じっくり、きつね色になるまで焼く。
〈バルサミコソース〉	4. にんにくを取り出したら、鶏肉を皮目を下にして、焼く。
A { バルサミコ酢 2T しょうゆ 2T	5. 鶏肉の上に、皿や鍋のフタなど、平らなものをのせ、じっくり焼く。 (あまり重すぎないもので)
塩 少々	6. 途中、フタを取り、油をスプーンですくって、肉にかける。(おいしい)
梨(利おろす) 100g ~120g	7. 焼き上がったら、取り出し、少し置く。
こしょう	8. バルサミコソースを作る。 小鍋に(A)を入れて、煮つめる。
トマト 小2~3個	9. トマトは輪切りにし、フライパンで焼く。
ブロッコリー 1個	10. ブロッコリーは、塩ゆりする。
パセリ	11. 盛りつけの皿に、食べやすい大きさに切った鶏肉を並べ、ソースをかける。
	12. 上ににんにくを散らす。
	13. トマト、ブロッコリーを並べ、パセリを振る。



やわから抹茶ミルク羹 みつも手作りで

やわらか 抹茶ミルク羹

みつも手作りです

材 料	作 り 方
-----	-------

- A
- 粉寒天 2g
 - 水 2C
 - 砂糖 50g

- B
- 抹茶 4t
 - お湯 少量
 - 砂糖 少々

エバミルク 1缶 (170g)

<みつ>

- C
- 粗製糖 (黒砂糖) 80g
 - グラニュー糖 40g
 - 水飴 1T強
 - 水 1/2C

普段の寒天の量
基本としては

- 粉寒天 4g
- 水 3C

- ~好みで~
- あん(粒,こし)
 - アイスクリーム

1. 小さな容器に抹茶と少量の砂糖を入れてよく混ぜ、お湯を加える。練り混ぜる。(あまりゆるくは上げない)
2. 鍋に(A)の水、粉寒天を入れて、少しおく。
3. 火にかき、煮溶かす。沸騰したら1分間加熱してから砂糖を加える。
4. エバミルクを加え、(B)を寒天液でゆるめながら加える。
5. 茶漉しで漉し、から型に流し入れる。
6. 型ごと、氷水につけ、ゆっくり混ぜながら急冷する。(抹茶だけが下に沈まないように)
7. 荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

<みつ>

鍋に(C)を全部入れて混ぜ、煮る。
(軽く煮詰める)
冷やしておく。(保存可)

8. 抹茶羹が固まったら、キューブ状に切り器に盛りつけ、みつをかける。
好みで、あん、アイスクリームをのせる。