

A close-up photograph of a bowl filled with white rice. The rice is topped with several cubes of yellow potatoes and some cubes of red-skinned potatoes. The bowl has a light-colored rim. The text "2016 November Menu" is overlaid in white script font.

2016 November Menu



チャプチュエ

チャプチェ

材 料	作 り 方
緑豆春雨 60g A { しょうゆ 2T~2½T 砂糖 1T みりん 1T 酒 1T 塩 少々 ごま油 1T コチュジャン 1t 牛肉 200g B { しょうゆ 2½T 砂糖 1½T ごま油 1T おろしにんにく 1片分 玉 葱 100g 人 参 60g ヒーマン (赤 1個 緑 2個) 生椎茸 2枚 (エリンギ2本分) 万能葱 5~6本 (ニラ、ほうれんそうでも) すりごま 2T ごま油 2T	1. 春雨は、熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。春雨に(A)をからめる。(又は、春雨を水に浸し1時間~2時間かけて戻す) 2. 牛肉を細切りし、(B)をもみ込む。 3. 玉葱は、薄切り、人参は、せん切り、ヒーマンは、細切り、生椎茸は、細切り、万能葱は、4~5cm長さに切る。 4. フライパンにごま油を入れ、万能葱以外の野菜を、それぞれ個々に炒め、バットに取り出しておく。 5. (1)の春雨をフライパンに移し、炒める。 6. 春雨を取り出したフライパンをきれいにふきとり、(2)の牛肉を炒める。(ごま油は、不要) 7. 万能葱を入れ、さっと牛肉と混ぜ、合わせてから火を止める。 8. (4)に炒めた野菜と春雨を加え、ていねいに混ぜ、合わせる。 9. すりごまをふり入れる。



さつまいもの炊きおこわ

さつまいもの炊きおこわ

材 料	作 り 方
(もち米 2合 (うるち米 1合 さつまいも 250g~300g 酒 3T 塩 1t ごま塩 (黒, ごま 塩 ごま8割合) (糸寒天 1Tくらいを炊飯の時加える(ハルビ))	1. 米は、洗い、ざるに上げておく。 2. さつまいもは、1cmくらいの厚さに輪切りしてから食べやすい大きさに切り、水にさらす。水を3回くらい替える。 3. 炊飯器の内釜に、酒、塩、(1)を入れてから水加減する。(3合の目盛より、少し控え目に水加減する) 糸寒天を入れる場合、ここに入れる。 4. 米を浸水する必要は、無いので、すぐ炊き上げる。器に盛りつけ、ごま塩を振る。 <ごま塩> 塩を炒り、黒ごまを加えて、更に炒って、ごま塩を作る。



けんちん汁

けんちん 汁

材 料	作 り 方
-----	-------

豆 腐(木綿) 150g

こんにゃく 150g

大 根 120g

人 参 50g

ごぼう 50g

長 葱 1本

万能葱 2~3本

油 揚げ 1枚

(他に、里芋、れんこん
生いたす、かぶなど)

出し汁 5C

ごま油 2T

酒 2T

塩 1/2t

みりん 1t

うす口しょうゆ 1T

1. 豆腐は、手でちぎり、ペーパーにはさんで水切りする。

2. コンニャクは、一口大に手でちぎり、塩もみし、から湯通しする。(たんぱく切りでも良い)

3. 大根、人参は、乱切り。(又は、いちょう切り)

4. ごぼうは、乱切りにする。

5. 長葱は、1cm長さに切る。

6. 油揚げは、たんぱく切りにする。

7. 鍋にごま油を熱し、こんにゃくを炒める。

8. 大根、人参、ごぼうを加え、炒める。出し汁を加える。

9. しばらく煮た後、豆腐、葱を加える。

10. (A)を入れ、調味する。

11. 器に盛り、小口切りした万能葱を散らす。