

A close-up photograph of a summer menu. In the foreground, a platter of food is artfully arranged on a white lace tablecloth. It features several pieces of cooked salmon with a golden-brown crust, a pile of bright green peas in their pods, and sliced yellow and red bell peppers. To the right, there are slices of white radish and green cucumber. In the background, a glass of orange juice and a bowl of green herbs are visible, along with a black pot on a stove.

2016 Summer Menu

Yoko Furukawa Resipies



夏・緑のサラダ 味噌ドレッシングで

夏・緑のサラダ

味噌ドレッシングで

材 料	作 り 方
アボカド 1個 きゅうり 1本 ゆでた枝豆 50g (さやつき/30gをゆでたもの)	1. きゅうりは、まだらに皮をむき、 乱切りにする。 軽く塩をしてもみ、少し置く。 水気を絞る。 2. アボカドは皮をむき、食べやすい 大きさに切る。 3. 枝豆に塩ゆでして、さやから取り出す。 4. ドレッシングを作る。 味噌をボウルに入れ、酢を加えて 練り混ぜる。 油以外の調味料を加えて混ぜる。 最後に油を加えて、よく混ぜる。 5. (1), (2), (3) をボウルに入れ、 味噌ドレッシングを加えて和える。
<味噌ドレッシング> 西京味噌 3T 酢 1T~2T 砂糖 2t 薄口しょうゆ 1t サラダ油 1/2T (または白胡麻油) (昆布茶 1/5t お湯 1/3T わさび 適量)	



冷たい麺料理 冷やしうどん ツナごまだれで

冷たい麺料理

冷やしうどん

ツナごまだれで

材 料	作 り 方
うどん(乾麺) 240g~280g 細めのパスタ そうめんでも良い <ツナごまだれ> ツナ(油スズキ切)100g めんつゆ 150ml (ストリートタイプ) 胡麻ラー油 適量 (豆板醤も) マヨネーズ 4T 又は 太白胡麻油3T~4T 塩 少々 すりごま 2T強 (生姜の絞り汁 適量) 豚バラ肉 200g めんつゆ 適量 きゅうり 1本 トマト 2個 オクラ 4本 カラーピーマン(黄)1個 万能葱 3本 青じそ 6枚 生姜 1/2片	- ツナごまだれを作る ツナを細かくほぐし、なめらかにする。 マヨネーズ(又は太白胡麻油)を加え、混ぜ合わせる。 他の材料を加えて混ぜ合わせ、だれを作る。 - 豚バラ肉は、長い場合、半分の長さに切る。 鍋に お湯を沸かし、酒 少量と塩 少々を 入れ、豚肉をゆでる。 80℃くらいの温度 でゆでる。 ゆでたら、ぬるめのお湯につけてから、水気を ふきとる。 めんつゆに浸して おく。 - きゅうりは、縦にピーラーなどで、うす切りにする。 - トマトは、半分に切って、切り口を下にして、うす切り。 - オクラは、塩ゆでにする。 - カラーピーマンは、うす切り。 - 青じそは、細切りにして水にさらす。 - 生姜は、針生姜にする。水にさらす。 - 万能葱は、4~5cm長さに斜め切りにする。 - うどんは、にっぷりのお湯 でゆでる。 水にさらしてから 水気を切る。 - 盛りつけの器に(10)を盛り、(2)~(9)を、 上に、きれいに並べて盛りつける。 - ツナごまだれ を添える。



ビスコッティ（少し軽め）

ビスコッティ (少し軽め)

材 料	作 り 方
(15本くらい)	
薄力粉 100g	1. (A) を合わせて、ふるい、ボウルに入れる。
砂糖 50g	2. 卵は 溶きほぐす。
ベーキングパウダー 1/2t	3. ナッツは、1/2 ~ 1/3 に切る。
塩 ひとつまみ	4. チョコを加える場合、大きめに刻む。
卵 1個	5. (1)のボウルに 卵とオイルを加え 混ぜる。
オイル 1T (菜種油・製菓用胡麻油 など)	6. ナッツ、レーズン、(チョコ)を加え、手で練り込む。
ナッツ 50g (アーモンド・カシューナッツ・クルミなど)	7. 1cmの厚さの楕円形に成形する。
レーズン 30g	8. 170℃のオーブンで 25分くらい焼く。
(ビターチョコ 40~50g)	9. オーブンから出し、荒熱がとれたら 1cm幅に切る。
	10. 切った断面を上にして、天板に並べる。
	11. 150℃のオーブンで 25分~30分焼く。
	途中、焼け具合を見る。オーブンの温度を140℃に下げて焼く。(140°に下げて)