



2017 March  
Menu



かぶの海老あん



菜の花と塩昆布の葱和え

# かぶの海老あん

材 料	作 り 方
かぶ 中 3個	<ol style="list-style-type: none"> <li>かぶは、葉をおとし、皮をむく。 6等分か8等分する。</li> <li>鍋に水1Cに塩1/2tを入れて沸かし、かぶを入れて、沸いたら10秒か15秒ゆでる。</li> <li>ざるに上げ、耐熱皿に並べ、ラップをして加熱する。(600Wで1分半~2分)</li> <li>盛りつけする器に並べる。</li> <li>海老は、刻んでおく。</li> <li>鍋に(A)を入れて加熱し、海老を入れたらすぐ、水溶き片栗粉で、とろみをつける。</li> <li>かぶの葉は、塩ゆでして、刻み、かぶと一緒に盛りつける。</li> <li>かぶの上から、海老あんをかける。</li> </ol>
海老 80g~100g	
かぶの葉 適量	
A { 出し汁 1/2C	
酒 1T	
みりん 1/2t	
塩 少々	
うす口しょうゆ 1t弱	
B { 片栗粉 1T	
水 2T	
(加減はからかえる)	

# 菜の花と塩昆布の葱和え

材 料	作 り 方
菜の花 1束	<ol style="list-style-type: none"> <li>菜の花は、水に浸しておく。</li> <li>塩ゆでした後、水に取り、水気を絞る。</li> <li>茎の部分は、ほろめめに薄切り、菜の部分は、食べやすい長さに切る。</li> <li>ボウルに長葱、塩昆布(長い場合は切る)、ごま油を入れて混ぜ、菜の花を和える。</li> <li>味をみる、塩で調味する。</li> <li>器に盛り、糸唐辛子を散らす。</li> </ol>
塩 昆布 20g	
長葱のみじん切り 4T	
ごま油 2t~3t	
塩 少々	
糸唐辛子 適量	



昆布締め鯛の押し寿司

# 昆布締め鯖の押し寿司

材 料	作 り 方
(17cm x 17cm 角型)	① <鯖の昆布締めを作る>
刺身用 真鯖 150g 切り身 ~200g (さく)	1. 鯖に軽く塩を振る。 2. 出し昆布に(1)をのせ. 昆布をよさみ. ラップをきっちりと包む。
出し昆布(20~24cm長 幅10cm以内 のもろ) 2枚	3. 冷蔵庫で2~3時間(一晩置いても良い)置く。 4. 昆布締めした鯖を、そぎ切りにする。
塩 適量	※ 昆布締めした鯖は、昆布をはずして冷凍可能 昆布は、利尻、真昆布など。
米 2合	② <すし酢を作る>
~すし酢~	1. 酢、砂糖、塩を耐熱容器に入れて、 レンジで加熱、(砂糖、塩が溶ける程度ぬるめ)。
酢 4T	2. 出し昆布をつけておく。
砂糖 2/2T~3T	③ 1. 炊飯器の内釜に、米、酒を入れてから昆布の 水出しを加えて水加減し、炊く。
塩 2七弱	2. 炊きあがたら、早く寿司桶(土鍋でも)に移し ②を、しゃもじで受け、回しかけ、切るように混ぜる。
出し昆布 5cm角	3. つやが出たら、うらわをあおく。
酒 2T	④ <型に詰める>
昆布の水出し	1. 型に添うように、ラップを敷く。
(出し昆布 5cm角 水 約2C)	2. 酢めしを入れ、手でならす。(平らにする)
桜の花の塩漬	3. 鯖を、敷きつめる。
適量	4. 上にラップをのせ、押し板などで、しっかりと 押す。重しをのせておく。
笹の葉	5. ラップごと型から出し、ラップをしたまま切り分ける。 (包丁はぬらす事)
青じそなど	