



2017 October Menu



ごぼう・玉葱とたらのすり身のさつま揚げ



帆立と大根のスープ

ごぼう・玉葱とたらすり身のさつま揚げ
(天ぷら)

材 料	作 り 方
(8個~9個) たら 200g (生たら・焼たら) ごぼう 1/2本 玉葱 100g 青じそ 5枚 卵 小1個 砂糖 2T A 塩 1t 片栗粉 1T 揚げ油 さつまいも 1本	1. たらは、皮、骨を取り、大き目に切ってからブレンダーで攪拌する。 2. ごぼうは、ささがきにして水にさらす。水気をしっかり切る。 3. 玉葱は粗みじん切りにする。 4. ボウルに(1),(2),(3),(A)を入れてよく練る。 5. 種を丸め、170℃くらいの揚げ油で揚げる。 6. さつまいもは、4~5cm長さの拍子木切りにして、素揚げする。 7. 皿に(5)と(6)を盛りつける。

帆立と大根のスープ

材 料	作 り 方
大根 300g 小松菜 1株 帆立(缶) 小1缶 A { 水 4C 鶏ガラスープ顆粒 1t 酒 1T うすしお 1t 塩 ふたつまみ こしょう 少々 生姜汁 小1杯 <水溶性片栗粉> (片栗粉 1T 水 1T	1. 大根は、3cm長さのたんざく切りにする。 2. 小松菜は、3cm長さに切る。 3. 鍋に水を入れ、大根も入れて煮る。 4. 柔らかくばつたら(A)を入れる。 5. 帆立の身と缶汁も入れる。 6. 小松菜を入れて、少し煮た後、水溶性片栗粉をかえ、とろみをつける。



エリンギのオイスター煮

エリンギのオイスター煮

材 料	作 り 方
エリンギ 4本	1. チンゲンサイは根元から葉を1枚ずつはさす。
チンゲンサイ 2株	2. 葉の長さが長い場合、葉と茎を切り分ける。
水 1C	3. 鍋に、水、塩、少量のこま油(分量外)を入れて沸かし、
オイスターソース 1T	茎を先に入れてゆでる。
しょうゆ 1/2t	次に葉を入れてゆでる。
A 砂糖 1t	4. さるに取り、広げると冷ます。(うちわをあおぐ)
酒(紹興酒) 1T	5. エリンギは、縦に2~3等分する。
鶏ガラスープ(顆粒) 1t	6. フライパン(テフロン)にエリンギを並べると空焼きする。
ごま油 1T	焦げ目がついてきたら、ごま油1Tを入れて炒める。
仕上げ用 ごま油 1t	7. (A)を入れて4~5分煮る。
水溶き片栗粉	8. 水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけ、ごま油1tを回し入れる
(片栗粉 1T 水 2T)	9. 盛りつける皿にチンゲンサイを円形に並べ、中にエリンギを並べ、ソースをかける。