

2017 November Menu





れんこんとザーサイのごま風味



パリパリ大根

れんこんとザーサイのごま風味

材 料	作 り 方
れんこん 250g	1. れんこんは、皮をむき、大きいものは、いちおう切り、小さいものは、半円の薄切りにし、酢水にさらす。
長 葱 1/2本	2. 長葱は、白髪葱にし、水にさらす。
ザーサイ 100g	3. ザーサイは、みじん切りにする。
(かわかれ菜 アロハコースプラウト 水 菜 など)	4. れんこんは、ゆでる。ざるに上げ、水気を切る。
A { 酢 2T	5. (A) を混ぜ合わせ、ザーサイを加え混ぜる。
ごま油 2T強	6. ボウルに、れんこん、白髪葱の一部を入れ、(A) を和える。
砂糖 1T	7. 器に盛りつけ、炒りごまを振り、白髪葱を天盛りする。
うすしおゆ 1T	
ラー油 少々	
赤唐辛子 1/2本 (輪切り)	
炒りごま 2t	

少し甘め パリパリ 大根

材 料	作 り 方
大 根 350g (約1/3本)	1. 大根は、皮をむき、4~5cm長さの6つ割り(~8つ割り)にする。
A { 塩 1/2t	2. 保存袋に(A)を入れ、混ぜあわせる。
酒 1t	3. 大根を(B)の袋に入れ、もみ込む。
みりん 2t	4. 冷蔵庫に入れ、2~3日漬ける。
砂糖 4T	
酢 1T	
出し昆布 5cmx5cm 1枚	
赤唐辛子 1/2本 (輪切り)	



チリコンカンでナスのラザニア

チリコンカン で ナスのラザニア (chilli con carne)

材 料	作 り 方
-----	-------

牛挽肉 300g (合挽肉)	1. 玉葱は 7~8mm 角に切る。 (カラーピーマンを入れる場合 7~8mm 角に切る)
玉 葱 200g (中1個)	2. にんにく, ベーコンは, みじん切りにする。
ベーコン 50g (カラーピーマン 1個)	3. 鍋にオイル, にんにくを入れてから火にかけて炒める。
にんにく 1片	4. 香りが出たら, 玉葱, ベーコン, 挽肉の順に入れて炒める。
トマト水煮, 400g	5. 赤ワインを加える。
赤ワイン 1/2C	6. トマトの水煮(ホールタイプの場合, くずして)を加える。
トマトケチャップ 3T	7. 豆類(加熱済みのもの)を入れる。
(ひよこ豆) 合計 200g (レッドキドニー) ~250g (大豆など) (水煮・ドライパック)	8. 中火で 10分くらい 煮る。
	9. トマトケチャップ, (A), 塩, こしょうを加える。
	10. 数分 煮る。

A { ガラムマサラ 1t クミンシード 1t ターメリック 1t クミンパウダー 1t (カイエンペッパー お好み の量)	----- く ナスのラザニア >
---	----------------------

塩 1/2t	1. ナスは, 斜め薄切りにする。
こしょう 少々	2. 塩とオリーブオイルをまぶしておく。
オリーブオイル 1T	3. 耐熱皿に(2)を入れ, ラップをして 4分くらい (600W) 加熱する。
ナスのラザニア X (13cm x 6cm x 3cm) 2本	4. 耐熱皿に, チリコンカン, ナス, チリコンカン, ナス の順に重ねる。 最後は, チリコンカンにする。
ナス 2本	5. 上にチーズ, パン粉を散らす。 粗挽こしょうをふる。
塩 少々	6. 220℃前後のオーブンで 9~10分 焼く。
オリーブオイル 1T	
とろけるチーズ 50g	
パン粉 2T	
粗挽こしょう 少々	
チリコンカン 350g	