

A close-up photograph of a bowl of Japanese-style rice. The rice is white and fluffy, topped with a variety of ingredients including sliced mushrooms, green onions, and what appears to be a piece of meat or fish. The bowl is dark-colored, and the background is slightly blurred.

2018 March Menu



豚肉とザーサイの炊きおこわ

豚肉とザーサイの炊きおこわ

材 料	作 り 方
もち米 2合 うるち米 1合	1. 米は、洗って、ザルに上げておく。
豚肉(バラ肉) 200g	2. 豚肉は、食べやすい大きさに切る。
ザーサイ 100g	3. ザーサイは、粗みじん切りにする。
干椎茸 3枚	4. 椎茸は、角切りにする。(水で戻したもの)
醤油 1T	5. 生姜は、みじん切りにする。
A 酒 1T	6. 長葱は、白髪葱にする。水にさらす。
砂糖 1T	7. 厚手の鍋にごま油を熱し、生姜を入れて炒める。
B { 椎茸の戻し汁 } 合わせて + 420ml 水 ~400ml (干海老の戻し汁など)	8. 豚肉を入れ、炒める。 9. 肉の色が変わったら、椎茸を入れる。 10. (A)を入れ、さっと、からめる。
ごま油 2t	11. 米を加える。
長葱 1/2本	12. ザーサイを加え、混ぜる。
生姜 1片	13. (B)を注ぎ、ふたをして炊く。
	14. 沸騰したら弱火で10分。火を止めて12分蒸らす。



～春のグリーンサラダ～ アボカドとハーブチキンサラダ

～春のグリーンサラダ～ アボカドとハーブチキンサラダ

材 料	作 り 方
アボカド 大1個 ブロッコリー 150g (1/2個) スタフエンドウ 10個 (150g弱) グリーンピース (さやつき) 100g (豆にけの場合 50g) グリーンレタス 50g ハーブチキン 1枚	〈ハーブチキンを作る〉 ①鶏胸肉(200g～250g)は厚さを均一になるように開く。 ②密閉袋に白ワイン1/2T, 砂糖1t, 塩1/2tを入れ(酒も)混ぜた所に胸肉を入れ, よくもみ込む。少しおく。 ③タイム, オレガノ, ローズマリーなど好みのハーブ, こしょうをふりかける。袋の外からめん棒で, たたくとより柔らかくなる。 ④レンジ(600W)で4分～5分加熱するがフライパンで焼く。 ⑤手でさく。
〈パルミジャーノの クリームドレッシング〉 マヨネーズ 5T パルミジャーノレッジャーノ 15g～20g (粉チーズ) オリーブオイル 1T レモン汁 2t (酢・ワインビネグ) ハチミツ 1t 牛乳 2T～3T 塩 こしょう (アンチョビフィレ 4枚)	〈野菜の準備をする〉 ①ブロッコリーは, 小房に分け, 塩ゆをする。 ②スタフエンドウは, 塩ゆをし, 2つにさく。 ③グリーンピースは, 塩ゆをした後, 鍋に入れたまま, 冷水につけて冷ます。そのままつけておく。(しめにならない) ④グリーンレタスは, 手でちぎる。 ⑤アボカドは, 皮をむき, 食べやすい大きさに切る。 〈クリームドレッシングを作る〉 ①パルミジャーノレッジャーノは, チーズおろしでおろす。 (A)の材料を, よく混ぜ合わせる。 ②アンチョビを加える場合, 包丁でたたいて加える。
・サラダの野菜は, 他に, 春キャベツ, 新玉葱も美味しい	〈器に盛りつける。〉 ①ボウルに野菜を入れ, 軽く混ぜ, ハーブチキンも加え, さっくり混ぜる。 ②器に盛りつけてから クリームドレッシングをかける。



～春掘り～ 揚げ長芋の甘辛だれ ごま風味

～春堀り～ 揚げ長芋の甘辛だれ ごま風味

材 料	作 り 方
長 芋* 250g~300g 片栗粉 2T <甘辛だれ> A { 醤油 1T みりん 1T 酒 1T 砂糖 少々 炒りごま 適量 (白・黒) 揚げ 油	1. 長芋は皮をむき、1.5cmくらいの輪切りにし、水につける。(酢少々をたらして) 2. ペーパーで水気をふきとる。 3. ポリ袋に片栗粉を入れ、(2)を全部入れて、口を閉じてよく振り、片栗粉をまぶす。 4. (A)を混ぜ合わせて加熱(電子レンジでもOK)する。 5. 長芋を油で揚げる。 6. 器に長芋を盛りつけ、(A)をかける。 7. 炒りごま(白と黒)を指でひねりながらふりかける。

*春堀りの長芋～

越冬し、熟成しているのも、粘り気が強く、

濃厚。コクがある。

ほくほく感がある。