



2018 June Menu



鮭の旨出し浸し



コールスロー

鮭の旨出し浸し

材 料	作 り 方
生 鮭 3切れ~4切れ (200g~300g) 下味 酒 1T 砂糖 1t弱 塩 1/2t弱 玉 葱 100g セロリ 1/2本 ピーマン(赤・緑) 各1/2個 生 姜(針生姜) 1/2片分 赤唐辛子 1本 レモン(スライス) 4~5枚 出し汁 100ml 酢 50ml うす口しょうゆ 2 1/2T こくしょうゆ 少々 みりん 1T 砂 糖 2T 片栗粉・揚げ油	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鮭は、3つ~4つに切る。 2. 密閉袋に(1)と下味用の調味料を入れ、口を閉じ、やさしくもむ。そのまま30分くらいおく。 3. 玉葱はうす切り セロリは筋を取り、4~5cm長さのうす切り。 ピーマンは、1/2半分に切り、細切り。 4. 生姜は、針生姜にして、水にさらす。 5. 赤唐辛子は、種を取り、輪切りにする。 6. (A)の調味料を小鍋に入れて、ひと煮たらしせ、さましおく。(出し浸し) 7. 鮭の水気をふき取り、片栗粉をまぶし、油を揚げる。(180℃くらい) 8. バットなどに、揚げた鮭を移し、(3)の野菜を上に乗せる。(6)を、上からかけ、冷蔵庫で冷やす。 9. 器に、(8)を盛り、針生姜、赤唐辛子をトッピング、レモンを添える。

コールスロー (coleslaw)

(キャベツ) (サラダ)
Kool-sla (オランダ語) から

材 料	作 り 方
キャベツ 300g 人 参 40g とうもろこし 1本 <合わせ酢> 酢 4 1/2T・砂糖 3T・塩 1/2t マヨネーズ 5T 粗挽こしょう 少々 塩 適量 玉葱のすりおろし 1T~2T トマト・ミニトマト ミトマトなど	<ol style="list-style-type: none"> 1. キャベツは、せん切りにする。(粗みじん切りでも良い) (あまり長めに切る) 2. 人参は、3~4cm長さのせん切りにする。 3. とうもろこしは、ゆでて、実を包丁などで、はすしておく。 (コーンの缶詰でもOK。) 4. ボウルに(1)、(2)を入れ、合わせ酢 3Tをふりかけ、混ぜ合わせる。20分~30分 おく。 5. (A)を混ぜ合わせる。 6. (4)の水気を切り、別の器に移し、(3)と(A)を入れて混ぜ合わせる。少しおく。(冷蔵庫に入れる) 7. 器に盛りつけ、トマトを添える。



揚げ玉おにぎりとしそ味噌おにぎり

揚げ玉おにぎり と しそ味噌おにぎり

材 料	作 り 方
小さめの丸いおにぎり6個) 揚げ玉 6T 万能葱(小切り)4T A(濃縮出しゆ 2T 水 2T <お好みで炒りごま・青じそ など> 御飯 1合分 (300gくらい)	<揚げ玉 おにぎり> 1. (A) を混ぜ合わせておく。 2. ボウルに、揚げ玉・小口切りした万能葱、 (A)、御飯を入れて混ぜる。 3. (2) を6等して丸くにきる。 <しそ味噌おにぎり> ~しそ味噌を作る~
(小さめの丸いおにぎり6個) 青じそ 20枚 生姜のみじん切り 1/2T分 A { ごま油 2T 味噌 5T(90g) (1T=18g) みりん 1T 酒 1T 砂糖 2T はちみつ 2T 御飯 1合分(300g くらい)	1. しそは重ねてくるくる巻き、細目のせん切りにする。 2. ざるに移し、水を入れてボウルに、ざるごとつける。 3. 水気をしっかり切る。 4. しそを短かめに刻む 5. 鍋にごま油と細かくみじん切りした生姜を入れ炒める。 6. 香りが立ったら(A)を入れる。 7. しそも入れ、よく練り、3~4分加熱する。(作り置きは半解凍 保存可) ~おにぎりを作る~ 1. 御飯を6等分して丸くにきる。 2. しそ味噌を、おにぎりの上にのせてのばす。

盛りつけする場合、青じそや笹の葉を敷くと良い。
 それぞれのおにぎりは、焼き海苔
 や、青じそを巻いても美味しい。