

A close-up photograph of a bowl of Japanese rice. The rice is white and fluffy, topped with a variety of ingredients including pieces of salmon, green peas, and garnishes like green onions and what appears to be a piece of fried tempura. The bowl is light-colored and sits on a dark surface. In the background, another similar bowl is visible but out of focus.

2018 September Menu

Yoko Furukawa Resipões



ちくわの梅しそロール揚げ

ちくわの梅しそロール揚げ

材 料	作 り 方
(10個分) ちくわ 5本 梅干し 2個 青しそ 10枚 A (矢ぷら粉 6T 水 6T) つまようじ 10本 揚げ油 (シラス類 スプラウトなど)	1. ちくわは、縦半分に切る。 2. 梅干の実はちきる。 3. 青しそは、半分に切る。 4. ちくわの上に、青しそをのせ、ちきった梅干しの実をのせ、くるくる巻く。 つまようじで、巻き終わりを止める。 5. 小さめのボウルに(A)を入れ、まいいに混ぜる。 6. (4)に(5)の衣をくぐらせ、油を揚げる。 (170℃くらい)



鱈の干物で夏ごはん



なすと厚揚げのオイスターソース炒め

鰯の干物を夏ごはん

材 料	作 り 方
<p>米 2合</p> <p>A (酒 1T 塩 1t弱 生姜のみじん切り) 1/2片分</p> <p>鰯の干物 1枚 (鰯, サンマでも)</p> <p>枝 豆 100g (さく付け) ~150g</p> <p>青じそ 7~8枚</p> <p>みょうが 1~2本</p> <p>白炒りごま 適量</p> <p>刻んだ梅干 ちりめん(みこぼこを 混ぜても美味しい)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 鰯は、焼いて、骨を取り除き、身をほぐす。 枝豆は、ゆでる。さやから出しておく。 青じそは、細切りして水にさらし、水気を切っておく。 みょうがは、小口切りにし、さっと水にさらして、すぐ水気を切る。 炊飯器の内釜に、といで米、酒を入れ、から水加減し、塩と生姜のみじん切りを加えて炊く。 <small>(昆布の水出しだと更に美味しい)</small> 炊き上がったに、すぐ、鰯をのせ、フタをして、少しそのまま蒸らす。 ほぐす時に、枝豆、青じそ、みょうが、炒りごまを加え、混ぜ合わせる。

なすと厚揚げの オイスターソース炒め

材 料	作 り 方
<p>なす 2本</p> <p>厚揚げ 1枚 (8cm x 8cm 四方)</p> <p>パプリカ(赤) 1個 (カレ-ヒロマン) (緑) 1個 (黄) 1個</p> <p>長 葱 1/2本</p> <p>オイスターソース 1T</p> <p>A (酒 1/2T しょうゆ 1t 塩 少々 こしょう 少々)</p> <p>ごま油 2T弱 (サラダ油)</p>	<ol style="list-style-type: none"> なすは、食べやすい大きさに乱切りにする。 水にさらした後に、水気をしっかり取る。 厚揚げは、キッチンペーパーで包み、表面の油を取る。 パプリカ(ヒロマン)も、一口大に切る。 長葱は縦半分に切り、1cm長さに切る。 厚揚げは、縦、横4等分し、キューブ状に切る。 中華鍋に、ごま油を熱し、厚揚げを炒める。 厚揚げを取り出し、なすを炒める。 なすに、ほぼ火が通ったら、パプリカ(ヒロマン)を入れ炒める。長葱、厚揚げも入れ、炒める。 (A)を全体に回しかけ、からめる。