



# 2018 November Menu

Yoko Furukawa Resipões



たこと香り野菜のピラフ

# たこと香り野菜のピラフ

材 料	作 り 方
たこ 150g~200g	1. 米は洗ってざるに上げておく。 (20分)
セロリ 1本	2. たこは、5mm厚さに切る。
長葱 1/2本	3. セロリは、3~4mm厚さに切る。ピーマンは、7~8mm角に切る。
ピーマン 1個	4. 長葱は、縦半分に切り、7~8mm幅に切る。
にんにく大1片	5. にんにくは、みじん切りにする。 (マイルドな香りに仕上げたい場合は、 にんにくを丸ごとホイルに包み、ケリルで焼き、 刻む)
米 2合	6. 厚手の鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ炒める。
A { 白ワイン 2T 塩 1/2t こしょう 少々 ブイヨン 1個 水(お湯)	7. セロリ、長葱を入れ炒める。
水分量 340ml~360ml (新米の場合340ml)	8. しんなりしたら、ピーマン、たこを加え、 炒める。バターも入れる。
オリーブオイル 2~3T	9. 米を加え、炒める。
バター 20g	10. (A) を入れ、1分くらいしめから ふたをし、弱火で10分炊く。
パプリカパウダー	11. 火を止め、10分蒸らす。
パセリ	12. 皿に盛り、パプリカパウダー、パセリをふる。



サーモンのクリームスープ

# サーモンのクリームスープ

～北欧のスープ～  
(フィンランド・ロヒケイト)

材 料	作 り 方
サーモン* 3切れ (生鮭・トラウトサーモン) <300g <400g>	1. サーモンは一口大に切る。 2. ジャガイモは一口大に切る。
ジャガイモ 3個	3. 人参も一口大に切る。
人 参 1本	4. 玉葱も一口大に切る。
玉 葱 1個	5. 長葱は粗みじん切りにする。
長 葱 1/2本	6. 鍋にオイルを熱し玉葱を炒める。
水 3C	7. 長葱を入れ炒める。
牛 乳 1C	8. ジャガイモ、人参を加え炒める。
生クリーム 1/2C	9. 水、ブイヨンを入れ野菜が柔らかくなるまで煮込む。
ブイヨン 1個	10. サーモン、塩、こしょうを入れ4~5分煮る。
塩 1/2t	11. 牛乳、生クリームを加え沸騰させ1分ほど弱火で煮る。
ホワトペッパー 少々	12. 器に盛りつけパセリを散らす。
オリーブオイル 1T	万能葱を斜めの細切りにしたものさ3~4本のせる。
パセリ	* 魚はサーモンの他、たらなどの自身魚でも良い。
万能葱	