



2019 February Menu



スナップエンドウと新玉葱の卵とじ

スタッフえんどうと新玉葱の卵とじ

| 材 料 | 作 り 方 |
|---|--|
| スタッフえんどう 100g 新玉葱 中1個 (150g~180g) 卵 3個 A { 出し汁 1C うすしゆ 1T みりん 1T 酒 1T 砂糖 少々 塩 少々 めんつゆも 良い。 | <ol style="list-style-type: none"> 1. スタッフえんどうは、筋を取り、塩ゆでする。 (ゆで過ぎないように注意!!) あおいで冷ます。 2つに裂く。 2. 卵は、割りほぐす。 3. 新玉葱は、うす切りにする。 4. 鍋(フライパンなど)に(A)を入れ、火にかける。 5. 玉葱を入れ、煮る。 6. 火が通り、しんなりしたら、スタッフえんどうを入れる。 7. 軽く加熱したら、卵を廻し入れ、フタをきる。 8. 卵はふんわり火が通ったら、火を止める。 |

大根の焼酎漬け

| 材 料 | 作 り 方 |
|--|--|
| 大根 500g 塩 2T A { 焼酎 2T みりん 2T 酢 2T 砂糖 3T 塩 1/2t 昆布水 2T 赤唐辛子 1本 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 大根は、皮付きのまま、4~5cm長さに、 切り、大きめのくし型に切る。 2. 密閉袋に(1)を入れ、塩をふり入れ、もみ込む。 重しをして1時間くらい置く。 3. ざるに上げ、軽く水気を切る。 4. (A)をよく混ぜ合わせ、(3)を漬ける。 <p>※アルコールが気になる場合、焼酎とみりんを 煮切ると良い。</p> |



大根の焼酎漬

鶏肉のウーロン茶蒸し (豚肉のブロックでも)

| 材 料 | 作 り 方 |
|---|---|
| <p>鶏もも肉 1枚 (250g~300g)</p> <p>A (酒 2T弱 (酒+水でも良い) 砂糖 1t 塩 1/2t)</p> <p>B (ウーロン茶(茶葉) 2t お湯 3T)</p> <p><タレ> お好みのタレ ・ポン酢 ・葱塩タレ (長葱のみじん切り ごま油 塩) ・ごまタレ</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 鶏肉は、余分な脂を取り除く。 密閉袋に(A)を入れ、混ぜ合わせる。後、 鶏肉を入れて袋を閉じ、もみ込む。 (1~2時間置く・半日置いても良い) <冷蔵庫で> 2. ウーロン茶の茶葉をお湯に浸して戻す。(B) 3. 蒸し器にクッキングシートを二重にして敷き、 (2)の茶葉の半分を敷く。 4. 鶏肉の皮の面を外になるようにフルッと丸め 茶葉の上に乗せ、上にも茶葉を散らす。 (茶葉は軽く水気を切る) 5. 蒸気の上から蒸し器で蒸す。 (弱火で20分くらい) 6. 蒸し上がったから火を止め、荒熱がとれるまでそのまま 置く。 7. 密閉容器に茶葉ごと移す。 |

▷ そのまま、お好みの厚さに切り、タレをかける。

▷ きゅうり、セロリのせん切りと一緒に和える。
(葱塩タレをかける)

▷ スープに

▷ 炒め物に



鶏肉のウーロン茶蒸し