



# 2022 June Menu

Yoko Furukawa Recipes



なすとエリンギのしそ味噌炒め



ベトナム風なます

# なすとエリンギのしそ味噌炒め

材 料	作 り 方
なす 2本 塩 少々 エリンギ 2本 大葉 10枚 白炒りごま 適量 A { (ごま油 1T サラダ油 1T 塩 少々 B { (味噌 1T みりん 1T 酒 1T	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. なすは、長さ<sup>(長なすの場合)</sup>を半分に切り、拍子木切りにする。塩を振り、少しおく。</li> <li>2. エリンギも長さを半分に切り、拍子木切りにする。</li> <li>3. (B)を混ぜておく。</li> <li>4. フライパンに(A)を入れ、水気をふいたなすとエリンギを並べてふたをし、蒸し焼きにする。(5~6分くらい)</li> <li>5. ふたを取り、(B)を入れて、さっと炒めた後、さく切りした大葉を加える。</li> <li>6. さっくりと混ぜてから火を止める。</li> <li>7. ごまをふりかける。</li> </ol>

# ベトナム風 なます

材 料	作 り 方
大根 250g 人参 100g (塩1/2t・砂糖1/2T) A { 酢 4T 砂糖 2T 水 1T ナンプラー 1t 塩 1/5t (赤唐辛子) ピーナッツ 適量 香菜 (かいわれやスプラウト等)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 大根、人参は、せん切りにし、ボウルに入れ、塩・砂糖を振り、混ぜてから少しおく。</li> <li>2. ボウル(別に用意)に(A)を入れて混ぜ合わせる。</li> <li>3. (1)の水気を絞り、(2)のボウルに入れて混ぜる。</li> <li>4. お好みで、刻んだピーナッツをトッピングする。</li> <li>5. 香菜を添える。</li> </ol>



豚バラ（ブロック肉）のアドボ

豚バラ(ブロック肉)のアドボ ~鶏手羽元でも~  
 <フィリピンの家庭料理>

材 料	作 り 方
<p>豚バラ(ブロック肉) 400~500g</p> <p>A { 酒酢 4T~5T                  しょうゆ 3T                  砂糖 1/2T                  酒 1T                  塩 1/2t                  こしょう 少々                  ベイリーフ 1枚                  ナンアラー 2t                  オイスターソース 2t                  水 5T</p> <p>サラダ油 2T                  にんにく 大1片                  玉葱 大1/2個                  人参 大1/2本                  (じゃがいも中2個)</p> <p>カレーヒーモン 2個                  (赤・黄)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>豚肉は、2~3cm幅に切る。</li> <li>密閉袋に(A)を入れて混ぜる。</li> <li>(1)の豚肉を(2)に漬ける。(ほらくおく。 (30分くらい))</li> <li>玉葱はくし型に切る。</li> <li>人参は乱切りにする。</li> <li>にんにくは、薄皮のついたままつぶしてから薄皮を取る。</li> <li>厚手の鍋にサラダ油とにんにくを入れて火にかけて、香りが立ったら、人参、玉葱、汁気をふき取った豚肉を入れ焼きつける。</li> <li>漬け汁を加え入れ、ふたをしめて煮る。 (30分~40分)</li> <li>仕上げの直前に、縦に4つ割りにしたカレーヒーモンを入れる。</li> </ol> <p>(途中煮汁が足りなくなったら、水を少し足す。↑                  ↑                  ↑ 煮上がる直前、味を見て、しょうゆを少し                  ↓                  ↓ 加えて、からめる。↓)</p>