

A collage of Japanese dishes. The central focus is a large black plate with fried chicken, lotus root, and green garnishes. Surrounding it are smaller plates of similar ingredients, a bowl of green vegetables, and a small dish with white cubes and a red chili. The text '2022 November Menu' is overlaid in the center.

# 2022 November Menu

Yoko Furukawa Resipões



ほうれんそうとエリンギのナムル風

# ほうれんそうとエリンギのナムル風

材 料	作 り 方
ほうれんそう 200g エリンギ 100g (大小2本) A { ごま油 1t (太白胡麻油) 塩 ふたつまみ B { ごま油 1T (濃い口) 塩 1/5t 炒りごま 1T (ひねりごま) 鶏ガサスプ顆粒 1/5t強	<ol style="list-style-type: none"> <li>ほうれんそうは、洗い、塩を入れたお湯でゆでる。冷水に浸した後、水気を絞る。</li> <li>3cm~4cm長さに切る。</li> <li>エリンギは、長さを半分に切り、6つ割りにする。(A)をよく絡めた後、耐熱容器に入れ、軽くラップをかきかき加熱する。(レンジ600W2分くらい)</li> <li>別のボウルに(B)と、エリンギから出た蒸し汁を入れて、良く混ぜ合わせる。</li> <li>(4)に、ほうれんそうとエリンギを加え、混ぜる。</li> </ol> <p>ほうれんそう以外の青菜でも良い。 きのこも、しめじなど他のものでも美味しい。</p>

# 大根のパリパリ漬け

材 料	作 り 方
大根 500g A { 砂糖 25g~35g 塩 15g 米酢 15g 出し昆布 5cm角 1枚 <漬ける調味料の目安> 大根の重量に対し (砂糖 5~7%) (塩 3%) (酢 3%)	<ol style="list-style-type: none"> <li>大根は、皮つきのまま、縦に6つ割りにする。</li> <li>密閉袋を用意し、出し昆布以外の調味料を入れて、良く混ぜ合わせる。</li> <li>大根を(2)の袋に入れて、もみ込んだ後、出し昆布を入れ、空気を抜くようにして袋の口を閉じる。(出し昆布を入れてもみ込むと袋が破れるので、後で入れる)</li> <li>袋をもう1枚用意し、2重にし、漬け汁がもれないようにする。</li> <li>重しをして、冷蔵庫に入れて漬ける。1週間くらい漬けると、美味しい。</li> </ol>



大根のパリパリ漬け

# 韓国風 鶏のから揚げ (胸肉でも美味しく)

材 料	作 り 方
鶏もも(胸)肉 1枚 (300g前後)	1. 鶏もも(胸)肉は厚さを均一にし、もも肉の場合、余分な脂身を取り除く。
A { 酒 1T 砂糖 1t 塩 1/2t	2. 密閉袋に(A)と鶏肉を入れ、口を閉じもみ込む。しばらく置いておく。 1時間くらい・半日でも良い(冷蔵庫で)
卵 1/2個	3. 一口大に切る。
片栗粉 2T~3T	4. 溶き卵をからめた後、片栗粉をまぶす。
揚げ焼きの油 適量	5. (B)を混ぜ合わせ、タレを作る。
<タレ>	6. フライパンに油を入れ、熱し(4)を並べ、揚げ焼きする。
B { 醤油 2T	7. 表面がカリッとなったら取り出す。
コチュジャン 1T	8. 熱い内にタレをからめる。
ごま油 2t	9. 盛りつけの皿に、青じそ、レタスなどを敷き(8)を盛りつける。
ハチミツ 1T	10. ゆでたかぼちゃ、レモンを添え、白髪葱をのせる。
砂糖 1t	
米酢 1t	
生姜の絞り汁 1t	
焼きにんにくのみじん切り 大1片分	
かぼちゃ	
白髪葱	
レモン	
青じそ	
レタス類など	
	◎ かぼちゃのほかに、れんこんやたまもオススメ。 (乱切りし、少量のごま油をからめ、レンジ加熱する。)

