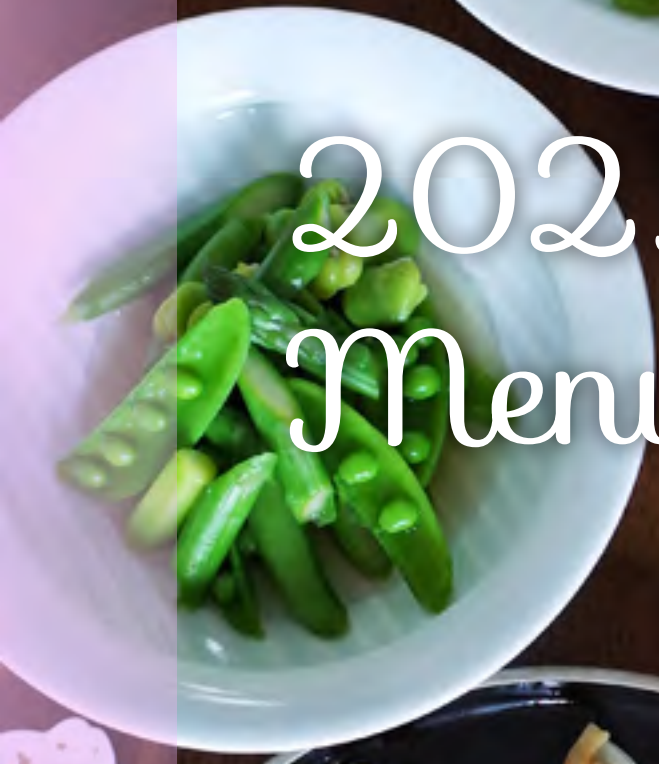


2023 March Menu



Yoko Furukawa Resipões





春の豆・出し浸し

材 料

作 り 方

そら豆 6本
(400gくらい)

スタッフエンドウ 6本
(60g~70g)

アスパラ 3本
(100gくらい)

〈白出し*〉

出し汁 1C
酒 1/2C
本みりん 1/4C
うす口醤油 1T
塩 1t

〈出し浸しにする場合〉

A (白出し 90ml (6T)
水 30ml (2T))

*白出しの塩分量

15ml (1T) 0.3g
100ml (1/2C) 2.3g

市販の白出しの

場合

15ml (1T) 1.5g

(メーカーにより異なる)

自製の白出しの

約 5倍の塩分量

1. そら豆は、さやから取り出す。
豆の黒い部分(おはぐろ)の反対側に包丁で切り込みを入れる。
2. 3C (600ml) の水に塩 1/2t強を入れ沸かす。
3. そら豆を入れ、グツグツ沸騰させないようにして茹でる。
(小~中粒なら1分~1分10秒、大粒なら2分半~3分くらい)
4. ざるによけ、すぐ薄皮をむく。
5. スタッフエンドウは、筋を取る。
そら豆を茹でたお湯で茹でる。
(1分半くらい)
6. さっと水を通し、水気を切る。
2つに裂く。
7. アスパラは、根元の固い部分は、切り落とし、
根元の皮をピーラーで5cmくらい薄くむく、
長さを半分に切り、スタッフエンドウを茹でたお湯で茹でる。(1分20秒~1分30秒くらい)
8. 水につけてさっと取り出し、水気をふき取る。
食べやすい長さに切る。
9. 白出しを作る。
酒、みりんを小鍋に入れ、火にかけて、アルコールを飛ばした後、出し汁、うす口醤油、塩を加えて、ひと煮たらしせる。
10. 出し浸しの漬け汁を作る。
(A)の白出しと水を混ぜ合わせ、人肌程度に温める。
11. (10)に、そら豆、スタッフエンドウ、アスパラを漬ける。

~市販の白出しを使う場合、塩分量を見、加減する~



長葱のポタージュベース

長葱のポタージュベース

材 料

- (5~6人分)
- 長 葱 400g
 - 新玉葱 150g
 - じゃがいも (皮つき) 190g
 - オリーブオイル 1T
 - バター(無塩) 45g
 - 塩 1/2cc
 - ホワイトペッパー 少々
 - ベジブロス 3C (又は、水とブイヨン 個 ~1/2個)

<ポタージュベース>
を使つて
長葱のポタージュ

(2人分)

- ポタージュベース 250ml
- 牛乳(豆乳) 150ml
- (お好みで
生クリーム適量を
加える)
- 塩 各少々
- こしょう 各少々

作 り 方

ポタージュのベースに牛乳、豆乳、生クリーム等を加え、お好みの長葱のポタージュが楽しめます。

1. 長葱は、好きな厚さに薄切りにする。
2. 新玉葱は、せんい(薄皮)に直角に薄切りにする。
3. じゃがいもは皮つきのままレンジで加熱後皮をむき、ざく切りにする。
4. 鍋にオリーブオイルを入れ、玉葱をしんなりするまで炒めたら、長葱を入れる。
バターを加え、焦がさないように、じっくり炒める。(10分くらい)
5. じゃがいもを入れる。
6. ベジブロス(又は、水とブイヨン)を加え、20分くらい煮る。

7. ブレンダー又は、フードプロセッサで、クリーム状にする。
8. 塩、こしょうで調味する。

<ポタージュベースの完成>冷凍保存可能
ベースを使つて、長葱のポタージュを作る。

鍋にポタージュベースと牛乳を入れ温める。
お好みで生クリームを加える。
塩、こしょうで調味する。



ふんわり餃子

材 料	作 り 方	
(25個 ~ 30個分)	<p>〔スライスの豚肉を冷凍し、切りやすい固さに ぶったものを、たたいて挽肉状にする。〕</p>	
豚 肉 150g (豚脊コース 豚バラ肉 スライス肉)		
キャベツ 200g (白菜)	<p>〔キャベツは、洗って水気を拭き取った後、 軽く干して(2時間前後)使う。〕</p>	
塩 1t		
長 葱 50g	1. キャベツは、干したものを刻み、塩をふってもみ込む。	
ニラ 50g	水が出たら、しっかり絞る。	
にんにく 大1片 (ホイルで焼きしぼの)	2. 長葱は、みじん切りにする。	
A {	3. ニラは、小口切りにする。	
	ごま油 2t	4. にんにくは、ホイルに包み、グリルで焼き(皮つきのまま)、皮と芽を取り除いて、たたく。
	生姜絞汁 1t	5. 生姜は、すり下ろして絞る。
	オスターソース 1t	6. ボウルに、たたいて挽肉状にしたもの、 塩(1/2t)を入れ、練り混ぜる。
	酒 1t	7. (6)に(1),(2),(3),(4),(5)、塩以外の(A)を入れ、 練り混ぜる。
	鶏ガラ顆粒 1/2t	8. 餃子の皮に(7)をのせ、包む。
	しょうゆ 1t	9. フライパンにごま油を敷き、餃子を並べ て焼く。
	塩 1/2t	10. 底の部分が、こんがり色ついたら 水を注ぎ入れてすぐ、フタをする。
砂糖 ひとひ	11. 水気が無くなったらフタを取り、 ごま油を、まわりから注ぎ、カリッと 焼きあげる。	
餃子の皮 25枚~30枚		
ごま油 適量		
〈タレ〉		
(しょうゆ 酢 ラー油 (又はごま油) (豆板醤でも))		