



Yoko Furukawa Resipões

2023 July
Menu



白なすのトロトロごま風味

白なすのトロトロごま風味

材 料

作 り 方

白なす 1個
(トロなす)

生姜のすりおろし

青じそのせん切り

A (白だし 3T
ごま油 2t
米酢 1t)

<自家製白だし>

(出し汁 1C
酒 1/2C
本みりん 1/4C
うす口しょうゆ 1T
塩 1t)

1. 白なすは、カクの部分まわしながら包丁で切り落とす。
2. なすに縦に浅く切り込みを3ヶ所くらい入れる。
3. 耐熱皿になすを乗せ、ラップをし、加熱する。(600W 6分くらい)
4. 加熱、かたれたら皮をむく。
5. 手で、食べやすい大きさに裂く。
6. (A)を混ぜ合わせる。
7. (5)に(A)をかけ、冷蔵庫で冷やす。
8. 器に盛りつけ、青じそのせん切りと生姜のすりおろしをのせる。

<自家製白だしの作り方>

小鍋に、酒とみりんを入れ、沸かし、アルコールを飛ばす。

出し汁、うす口しょうゆ、塩を加え、

さっとひと煮たちしたら、火を止める。

冷蔵庫で保存する。



冷凍トマトの白だし浸し

～火を使わない夏料理～
冷凍トマトの白だし浸し

材 料	作 り 方
(2人分)	
トマト 2個 (中玉・150g くらい)	1. トマトは、ヘタの部分を取り除く。 ヘタの反対側に、浅く切り込みを入れる。
みょうが 適量	2. 冷凍庫に入れ、凍らせる。
青じそ 適量	3. みょうが、青じそは、それぞれ細切りにする。水にさらす。
A (白だし* 1/2c 水 1/2c)	4. 密閉袋に(A)を入れる。
	5. 凍ったトマトを水にくぐらせ、皮をむく。(解凍はしない)
*自家製白だし	6. (A)にトマトを浸し、空気を抜いてしばらく浸しておく。 (数時間～半日くらい) ◎野菜室に入れておく。
(出し汁 1c 酒 1/2c 本みりん 1/4c うすしお(ゆず) 1t 塩 1t)	7. 器にトマトと、浸した汁を盛り、みょうが、青じそをのせる。
~市販の白だしより、塩分控えめ	* 自家製 白だし
	小鍋に酒と本みりんを入れて沸かしアルコールを飛ばす。 出し汁(出し昆布・花かつお)、うすしお(ゆず)、塩を入れ、ひと煮たらしせる。 冷めたら、冷蔵庫で保存する。



海老のチヂミ

材 料

作 り 方

(28cm~30cm丸型1枚分)

<生地>

A
薄力粉 120g
(約1C)
片栗粉 50g~60g
塩 1/2t
鶏ガラスープ顆粒 1t
弱

B
長芋のすり下し 2T
卵 1個
白出し 2t
(無い場合醤油1t)
水 150ml

胡麻油 3T

<具材>

海老 80g~100g

ニラ 60g

人参 40g

玉葱 50g

~他に、イカ、アサリ
などもおすすめ~

<タレ>

C
醤油 1T
酢 1T
砂糖 1t
(みりん)
コチュジャン 1t
(豆板醤、ラー油等)

糸唐辛子 適量

1. 海老の下処理をする。(冷凍の場合、2回) する

ボウルに殻をむき、背わたを取り除いた海老。
塩少々、片栗粉1Tくらい、酒少量と水少量
を入れて、よくもみ込む。

にじんだ液を捨て、流水で海老を洗う。
水気をふき取る。

2. 下処理した海老は、食べやすい大きさに切る。

3. ニラは4cmくらいの長さに切る。

4. 玉葱は、うす切りにする。

5. 人参は、細切りにする。

6. 大きめのボウルに(A)を入れ、泡立器で混ぜる。

7. (B)を入れ、混ぜ合わせる。

8. (2)、(3)、(4)、(5)の具材を入れ、混ぜ合わせる。

9. フライパンに胡麻油を入れて熱し、(8)を流し入れ。

10. 4~5分焼き、こんがり焼き色がついたら返し
焼く。この時、残りの胡麻油を注ぐ。

11. 食べやすい大きさにカットして皿に盛りつける。

12. 糸唐辛子をトッピングする。

13. (C)を混ぜたタレをつける。