

2023 September Menu

Yoko Furukawa Recipes





梅ひじきふりかけ

梅 ひじき ふりかけ

材 料	作 り 方
ひじき(乾) 15g	1. ひじきは 水で戻しておく。(20分~30分くらい) 軽く水洗いして、水気を切っておく。
梅 干し 大2ヶ	2. 梅干しは、荒めに刻む。
白炒りごま 1T	3. 鍋に(A)を入れて煮立て、ひじきと梅干しを 入れ、汁気がなくなるまで炒る。
A { 醤油 1/2T~2T みりん 2T 砂糖 1T 酒 1T めんつゆ 1T 水 2T~3T	4. 炒りごまを入れて混ぜる。
	(お好みで、仕上げに、ごま油を 少し加えても美味しい)
	(ちりめんじゃこを加える場合、さっと 湯通ししてから入れる)
ゴマ油 適量 (仕上げに加えても美味しい)	



甘酒で出し巻き卵

甘酒で出し巻き卵

材 料

作 り 方

卵 4個
甘酒 3T
白だし 2T*
大根おろし
みょうがの
甘酢漬け
米 油
太白胡麻油
など

1. 卵を割りほぐし、甘酒、白だしを加えて、混ぜ合わせる。
2. 卵焼き器を火にかけ、油を入れ、キッチンペーパーを油をなじませる。
3. 卵液を流し入れ、全体に広げる。
4. 少し固まってきたら、端から巻く。
5. あいた所にペーパーを油を塗り、卵を手前に移す。
6. 又、油を塗り、卵液を流し入れる。
7. 再び、巻き込む。
8. (5)~(7)の行程を、何回か繰り返す。
9. 焼き上がったら、巻きすの上にオープンペーパーを広げ、卵焼きをのせて、巻き込む。
10. 輪ゴムなどで固定し、しばらくおく。
11. 輪切りにして、器に盛りつける。
12. 大根おろしとみょうがの甘酢漬けを添える。

*濃度の濃い
白だしの場合
控えめに入れる。



やわらか豚の角煮

やわらか豚の角煮

材 料	作 り 方
豚バラ(ブロック)肉 600g~800g	1. 厚手の鍋に豚肉, 葱, 生姜を入れ. 豚肉がしっかりとぶるくらいの水を入れ て火にかける.
長葱の青部分 1~2本分	2. 沸騰直前に弱火にし. アクが出て きたら取り除く. フタをしてゆでる.
生姜(皮つき)スライス 5~6枚	3. 1時間くらい煮たら火を止める.
醤油 5T	4. 荒熱がとれたから豚肉を取り出す.
日本酒 2T	5. 5~6cmくらいの大きさに切る.
紹興酒 4T	6. ゆで汁は. 浮いた脂を取り除く.
みりん 2T	7. 鍋に豚肉, (A), (B) を入れて 火にかける. 1時間~1時間半煮る. (おとしフタをし. 弱火で煮る)
きび砂糖 4T	8. 仕上げに. 煮汁を煮詰める.
オイスターソース 2T	9. チンゲンサイは. ゴマ油をたらし お湯で. ゆでる.
甜麺醤 1T (又は味噌)	10. 器に豚肉を盛りつけ. チンゲンサイ を添える. 白髪葱をのせる.
八角 1ヶ (スターアニス)	
B (豚のゆで汁 2C 水 1C	
白髪葱 適量	
チンゲンサイ 1~2株	
	<p><ゆで卵を煮る場合, 火を止める直前に 入れると良い.> 残った煮汁は. 肉じゃがに使う. 煮玉子の浸け汁として使う.</p>