



2023 October Menu

Yoko Furukawa Resipões



いんげんのごま浸し

材 料	作 り 方
<p>(2人分)</p> <p>いんげん 100g (モロッコいんげん)</p> <p>A { 練りごま 2T 摺りごま 2T 白たし 2T~3T (ストレート) 砂糖 1t しょうゆ 少々</p>	<ol style="list-style-type: none">いんげんの両端を切り落とす。沸いたお湯に塩を入れ、いんげんをゆでる。さっと冷水につける。 水気をふき取り、半分に切る。 <ゆでた後、冷水につけずに、うちわをあおいで、さますも良い >(A)を混ぜ合わせ、ごまだれを作る。器にいんげんを盛りつけ、上からごまだれをかける。 <p>※今は、すじなしいんげんが多く出回っていますが、すじがある場合、すじ側にひっかけて取る。</p> <p>◎モロッコいんげんは、さやいんげんより甘みが強く、美味しい。</p>



れんこんもち みぞれあん

材 料	作 り 方
(4人分)	
れんこん 400g	1. れんこんは皮をむき、50gだけ。 5mm角ぐらいに刻む。
A (片栗粉 1T うす口しょうゆ 1t 塩 少々)	2. 残りはすり下ろす。
ごま油 2T	3. 軽く水気を切り(A)を混ぜる。
大根 150g	4. 刻んだれんこんを加え混ぜ合わせる。
B (白だし 70ml (ストレート) みりん 1t うす口しょうゆ 1t 水 合わせて 260ml にする。)	5. 8等分して丸める。
C (片栗粉 2t 水 4t)	6. フライパンにごま油を熱し軽く つぶしてから(5)を焼く。
青葱 柚子の皮 生姜など	7. 3分くらいしたら返して更に3分くらい 焼く。
	8. 小鍋に(B)を入れて沸かし。 (C)の水溶き片栗粉を入れて とろみをつける。
	9. すりおろした大根の水気を切り (8)に入れる。 (手で絞らずざるで)
	10. 器にれんこんもちを盛りつけ。 みぞれあんをかける。
	11. お好みで青葱、柚子皮、すりおろし(姜 など)をのせる。

白だし (ストレート) { 出し汁 1C
 ~塩分 控え目~ { 酒 1/2C
 { みりん 1/4C
 { 塩 1t
 { うす口しょうゆ 1T

酒とみりんのアルコールを飛ばし
 2. 出し汁、塩、うす口しょうゆを加え
 ひと煮たちさせる。



豚の角煮 炊き込みおこわ

豚の角煮, 炊き込みおこわ

材 料	作 り 方
もち米 2合 うるち米 1合	1. 米は. 合わせて 洗い. 炊飯器の 内釜に入れて. ひたひたの水を加える. (約 250~300ml くらい) (2時間くらい浸ける) (冬は長めに)
干しいたけ 4枚 ごぼう 50g 人 参 40g れんこん 70g	2. 干しいたけは 水に浸け戻しておく. 1cm くらいの角切りにする. 3. 人参, ごぼうも 1cm くらいの角切りにする. 4. れんこんも 同じように角切りにする.
豚の角煮, 200g ~250g	5. 内釜に. 煮汁, 酒, ごま油, 塩を入れ て軽く混ぜ, しいたけの戻し汁と水を 足して. <おこわ>目盛に合わせる. <おこわ>メニューが無い場合. 白米(3合) の目盛より少し少なめに調整する.
A { <ul style="list-style-type: none"> 角煮の煮汁 5T 酒 2T ごま油 1T 塩 1/2t強 しいたけの戻し汁 水 (しょうゆ 1/2t~1t) 味の調整 	6. 米の上に. (2). (3). (4). 豚の角煮, を のせる. (かき混ぜない事!) 7. 炊飯する. 8. 炊き上がったら. 角煮, だけ. 取り出し て. かき混ぜる. 9. 角煮, を戻し入れる.
	豚バラ肉 400g → 角煮, 約 230g ~ 250g (出来上りの量)