



2010 October Menu



いかの鉄砲焼き



なすとエリンギの白ワイン蒸煮

いかの鉄砲焼き

材 料	作 り 方
するめいか [*] 2はい 玉 葱 3/4個 生 姜 1片 万能葱 4本 サラダ油 A { みそ 2T弱 酒 4T しょうゆ 2T みりん 2T弱 いかのワタ 1はい分	1. いかは、ワタ、骨を取り出し、ワタは1はい分を、取り分けておく。 2. 玉葱はみじん切り、生姜もみじん切り、 ゲソも、みじん切り、万能葱は小口切りにする。 3. フライパンにサラダ油を入れ、玉葱、生姜を炒める。 4. ゲソを加え、炒めたら(A)を入れ、軽く炒める。 5. 万能葱を加え、さっと炒める。 6. 少し、さめてから、いかに(A)を詰め、妻ようじ止める。 7. グリルで8分くらい焼く。 8. ようじをはずし、輪切りにする。
[*] いかは、冷凍の 方が繊維が 柔らかいので、出来上が りが固くならない。	

なすとエリンギの白ワイン蒸煮

材 料	作 り 方
なす 4本 エリンギ 2本 にんにく 1片 ローリエ 1枚 A { 白ワイン 4T 水 4T~5T 顆粒スープ 1/3~1/2t 塩 こしょう <ソース> B { マヨネーズ 2T 牛 乳 2T オリーブ油 1T強 さらしパセリ	1. なすは、皮をむき、縦に半分に切り、長さが長い場合は、半分か、3等分する。 2. エリンギは、長さを半分に切り、縦に4等分する。 3. にんにくは、つぶす。 4. 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、火にかける。 5. 油に香りが移ったら、水気をふきとったなすを入れ、ころがしながら焼く。(油が全体になじむまで) 6. エリンギを入れ、炒める。 7. (A)、ローリエを入れ、ふたをして、10分から15分煮る。(こけしない様に注意！) 8. 煮汁と(B)を混ぜ、ソースを作る。 9. 器になす、エリンギを盛りつけ、ソースをかけ、パセリを散らす。



ひと塩大根のゆず葱みそがけ

ひと塩 大根のゆず葱みそがけ

材 料	作 り 方
大 根 300g 塩 長 葱 1/2本 万能葱 1~2本 A (ゆずみそ 3T みそ 1 1/2T)	1. 大根は、うすい輪切りにし、ボウルに入れ、塩をふり、少し置いておく。 2. 長葱は、粗みじん切りにする。 3. 万能葱は、小口切りにしたものに、軽く包丁を入れ刻む。 4. 耐熱容器に長葱を入れ、フタをして1分から1分半加熱する。 5. 万能葱を加え、(A)を入れて、練る。 6. さらに、レンジで1分くらい加熱し、よく混ぜ合わせる。 7. 大根の水気を絞り、皿に並べ、(6)を添えるか、大根の上にかける。