

2010 November Menu





本葛を使ってカラッと唐揚げ



小松菜とあさりのポタージュ

本葛を使ってカラッと唐揚げ

2010.11~12

材 料	作 り 方
鶏もも肉 2枚 おろしにんにく 1片 酒 2t しょうゆ 2T 卵 1個 白いきりこま 1~2T 本 葛 10T 揚げ油	1. 鶏肉は余分な脂をとり除き、一口大に切る。 2. (A)をボウルに入れて、混ぜ合わせる。 (1)の鶏肉を入れて、よくもみ込む。 20分以上 おく。(一晩おいてもOK) 長時間おく場合、冷蔵庫に! 3. 揚げ油を170℃に熱し、揚げる。 二度揚げすると、より、いっそうカリカリ感が 増す。(二度目は高温で短時間揚げる)

小松菜とあさりのポタージュ

材 料	作 り 方
小松菜 200g 玉葱・長葱 各70~80g じゃがいも 500g あさり(殻付き) 300g オリーブ油 3T ローリエ 1枚 ブイヨン 1/2~2杯 水(湯) 5C 塩 1t~ 牛乳 1~2C 白ワイン 少量	1. あさり(殻付きの場合)は、よく洗い、鍋に入れ、白ワインを振り、ふたをして、蒸し煮にする。 2. あさりの身を取り出し、蒸し汁は、取り分けておく。 3. 小松菜は、塩ゆで(柔らかめに)し、水にとってから、しぼり、みじん切りにする。(茎と葉に分けておく) 4. 玉葱は、うす切り、長葱は、小口切りにする。 5. じゃがいもは、5mm厚さのいちょう切りにし、水にさらす。 6. 鍋にオリーブ油を熱し、玉葱、長葱を炒める。 7. じゃがいもを入れ、炒める。 8. ローリエを入れる。 9. 小松菜の茎を入れ、炒める。 10. 具がかぶるくらいのブイヨンと、あさりの蒸し汁を入れて煮る。 11. (9)と小松菜の葉をミキサーにかける。 12. 鍋に戻し、牛乳とブイヨンを加え、濃度を調節、塩で味を調える。



わかめと味付けエノキのゆず風味

わかめと味つけエノキのゆず風味

材 料	作 り 方
わかめ 25g エノキタケ 100g (大分袋) 人 参 20g 長 葱 10cm A (しょうゆ 1T弱 みりん 1T 酢 1t) B (しょうゆ 1T みりん 2t 酢 1t ゆず絞り汁 1t ゆずの皮 白炒りごま)	1. わかめは、水 洗ひし、少し、水につけた後、熱湯をかけ、冷水にとる。 2. 水気を絞り、食べやすい大きさに切る。 3. エノキタケは、軸を切りおとし、半分に切る。鍋に入れ、(A) を加えて、火にかけて、炒り煮する。 4. 人参は、細切りし、軽く塩をし、もみ、水気を絞る。 5. 長葱は、細切りし、水にさらす。水気を切る。 6. ボウルに (2) (3) (4) (5) を入れ、(B) で和える。 (エノキタケの煮汁も加える。) 7. 器に盛り、ゆずの皮のせん切り、ごまを散らす。