

A close-up photograph of a plate of tempura. The tempura consists of various vegetables, including what appears to be eggplant, zucchini, and mushrooms, coated in a light, golden-brown batter. The plate is garnished with several large, green, serrated leaves, likely shiso. In the upper right corner, there is a small, round bowl with a yellow interior and a black rim, containing a white dipping sauce. The bowl has a decorative pattern of red and black dots and swirls. The background is a light-colored surface with a floral pattern.

2011 July Menu

Yoko Furukawa Resipies



ゴーヤーと納豆のかき揚げ



揚げナス、パプリカ、トマトをバルサミコ酢ソースで

ゴーヤと納豆のかき揚げ

材 料	作 り 方
ゴーヤ 150g 納豆 70g (大粒か中粒) 青じそ 7~8枚 塩 少々 A (天ぷら粉 80g 水 120ml (加減(はかうか)) 揚げ油 塩	1. 納豆は、ざるに入れ、流水で粘りを洗い流して、水気をふき取る。 2. ゴーヤは、種をスプーンで取り、半月切りにする。 (やや厚目に) 3. ボウルに天ぷら粉を入れ、水を、加減しながら加え、混ぜる。 4. (3)のボウルに 塩、ざく切りした青じそ、(1)、(2)を入れ 混ぜる。 5. 揚げ油を熱し、スプーンを使って、(4)を 落とし、カラッと揚げる。 6. 塩をふりかけて、いただく。

バルサミコ酢は、

黒酢の3倍のポリフェノールを含有!

揚げナス、パプリカ、トマトをバルサミコ酢ソースで

材 料	作 り 方
ナス 3本 パプリカ 1個 トマト 1個 A { バルサミコ酢 2T 玉葱 (おろし) 2T~3T にんにく 1片 (おろす) 塩 こしょう しょうゆ 揚げ油	1. (A)の材料を混ぜ合わせ、ソースを作っておく。 2. パプリカは、種を除き、角切りにする。 3. トマトは、食べやすい大きさの角切りにする。 4. 揚げ油を熱し、パプリカを素揚げする。 5. ナスは、1cmくらいの輪切りにし、切ったすぐ素揚げする。 6. (2)、(3)、(5)をソースであえる。 ◎ナスに含まれるクロロゲン酸は、ポリフェノールの一種、抗酸化作用あり。



しそみそ

しそみそ

材 料	作 り 方
青じそ 30枚	1. 青じそは、ざく切りにし。水にさらす。
サラダ油 2t	2. 水気をふきとる。
みそ 2T	3. 油を熱し、青じそを炒める。
A { 砂糖 1/2T	4. (A) を加え、弱火で 照りが出るまで炒める。
みりん 1t	◎ ごはんの友として。
	◎ スティックの生野菜につけて。
	◎ ざく切りキャベツをさっと炒め、しそみそをからめる。