



2011 September Menu



酢もどしちりめん で ちりめん寿司



たたききゅうりのピリ辛漬け

酢もどしちりめん で ちりめん寿司

材 料	作 り 方
(ちりめんじゃこ 50g 米 酢 1/2c 米 3合 昆布出し(水出し) A(酢 4 1/2T 砂糖 2T 塩 1t 枝豆 好みの具材を用意 生姜 せん切りの青じそ みょうが 白炒りごま 青じそ 刻み海苔 など 白炒りごま 海苔 など	<酢もどし> フライパンにちりめんじゃこを入れ、2~3分中火で空炒りする。 炒ったちりめんじゃこをびん等に移し、酢を入れて漬ける。 1. 昆布出しで固めに ごはんを炊く。 (酒1Tを含めて、水加減する) 2. 炊いている間に(A)を混ぜ合わせておく。 3. 炊き上がった ごはんに(2)をかけ、切るように混ぜる。 4. <好みの具材 を用意する。> ゆでた 枝豆 せん切りの青じそ せん切りの生姜 白炒りごま せん切りのみょうが 刻み海苔 など 5. すしめしに、酢もどしのちりめんじゃこ、枝豆、生姜、青じそ、ごまなどを混ぜ合わせる。

たたき きゅうりのピリ辛漬け

材 料	作 り 方
きゅうり 4本 生姜 小1片 豆板醤 1/2t~1/3t A(しょうゆ 少々 塩 1/2t 砂糖 少々 ごま油 2t~3t	1. きゅうりは皮をしま目にむき、すりこぎなどでたたき、ひびを入れ、食べやすい大きさに割る。 2. 生姜はせん切りにする。 3. ボウルに(1)、(2)を入れ、豆板醤、(A)を入れ、よく混ぜ合わせ、しばらく、味をなじませる。



揚げナスのしそ豚ロール

揚げなすのしそ豚ロール

材 料	作 り 方
豚ロースしそはぶ用 12枚 なす(太めの)1本 青じそ 12枚 盛りつけ用 青じそ 4枚 A (生姜 1/2片 出しじょうゆ 2T (濃い目) ゆずほん(すだち2本 かぼす2本) B (しょうゆ 2t みりん 1t 水 1t ゆず絞り汁 1/2t~1t (6%入り)	1. なすは、横半分に切ったものを、それぞれ縦に6等分する。 2. 油(高温)で揚げ、(A)をからめしておく。 3. 豚肉は、80℃ぐらいのお湯で、ゆでる。水気をふきとる。 4. (B)を合わせて、ほん酢を作る。 5. 豚肉を広げ、青じそをのせ、なすをおいて、くるくる巻く。 6. 皿に盛りつけ、ほん酢をかけて、いただく。