



# 2012 May Menu



しょうゆ麴



アボカドと豆腐のしょうゆ麴ドレッシングサラダ

# アボカドと豆腐のしょうゆ麹ドレッシング サラダ

材 料	作 り 方
アボカド 1個 絹ごし豆腐 1丁 トマト 1個 ブロッコリースプラウト 青じそ 5枚 <ドレッシング> しょうゆ麹 1/2T オリーブオイル 2T 酢 <small>(白ワイン酢)</small> 1cc~2cc A みりん 少々 (わさび 好みで 粒マスタード 加える) 塩 少々 レモン	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. とうふは、水切りし、7~8mm厚さに食べやすい大きさに切る。</li> <li>2. アボカドは、半分に切り、種をとる。皮をむき、5~6mm厚さに切る。レモン汁をかけると変色しにくい。</li> <li>3. トマトは、たまたま半分に切り、切り口を下にし、うす切りにする。</li> <li>4. 青じそは、みじん切りにする。</li> <li>5. (A) をよく混ぜ合わせ、(4) を加え、ドレッシングを作る。</li> <li>6. 皿にトマト、豆腐、アボカドを順に重ね、すらしき並べる。</li> <li>7. 上からドレッシングをかけ、スプラウトをのせる。</li> </ol>

## しょうゆ 麹

もうみみそのような旨み!  
(半年を目安に使い切る)

材 料	作 り 方
(主 麹 200g しょうゆ 250~300g ゆで卵 2個 しょうゆ麹 1cc マヨネーズ 1cc	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 麹は、清潔に洗った手でよくもみほぐす。</li> <li>2. 熱湯消毒し、乾いたびんなどに(1)を入れる。</li> <li>3. しょうゆを加え、なじませるように、すいねいに混ぜ合わせる。</li> <li>4. 常温で、10日~15日くらい置く。 毎日、かき混ぜる。出来上がったう冷蔵保存。</li> </ol> <p>◎ 卵に混ぜ、卵かけごはんに。                      ◎ 納豆に混ぜる。刻み葱も加える。                      ◎ 冷ややっこに。                      ◎ そのまま、ステーキ野菜に。                      ◎ サラダのドレッシングに加える。                      ◎ ゆで卵の卵黄に混ぜ(マヨネーズを加える)、半分に切った自身の器にのせる。</p>



長葱のパスタ

# 長葱のパスタ

材 料	作 り 方
<2人分>	
長葱 1本 (100g程度)	1. 長葱は、斜めにうす切りにする。 青い部分も使う。
アンチョビ 20g	2. アンチョビは刻んでおく。
にんにく 大1片	3. にんにくは、うす切り。芽は取り除くこと。
オリーブオイル 1T強	4. 万能葱は、3cm長さに切る。
バター 15~20g (無塩)	5. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れてから 火にかけ炒める。
こしょう 少々	6. 途中でバターを加える。
バルサミコ酢 少々	7. アンチョビを加える。
スパゲティ 140g (1.4mm~1.6mm)	8. 長葱を入れ、炒める。じっくりと炒める。
万能葱 3本	9. 長葱がひたひたにほろのように、お湯を注ぎ、 こしょうをふり入れ、フタをし、4~5分煮る。
	10. スパゲティをゆでる。 (ゆで時間より1~2分短かめにゆでる)
	11. フタをとり、バルサミコ酢を少量加え、塩で調味する。
	12. ゆでたスパゲティを(11)に入れ、混ぜる。
	13. 万能葱を入れ、混ぜる。