



# Late Summer Lunch Menu

Yoko Furukawa Resipies



揚げなすのつけそば



さつまいもとじゃこのかき揚げ

# 揚げなす のつけそば

| 材 料                                                                                               | 作 り 方                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| そば(干) 250g~300g<br>なす(大) 4本<br>しょうが 1片<br>長 葱 1/2本<br>そばつゆ<br>< お好みで、三つ葉<br>を刻んでつゆに<br>入れても、美味しい。 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. しょうがは、すりおろす。</li> <li>2. 長 葱は、小口切りにする。</li> <li>3. つけつゆの濃度は、ざるそばのつゆを味を<br/>みながら、うすめてから、あたためておく。</li> <li>4. なすは、半分の長さに切ったものを、たてに2つに切る。<br/>上を少し残して2~3mmに切り込みを入れ、<br/>すぐに油で素揚げする。</li> <li>5. 揚げたなすを、あたためたつけつゆに入れる。</li> <li>6. そばをゆで、ざるにあけて、水洗いしてから<br/>水気を切り、皿に一口ずつ丸めて並べる。</li> <li>7. お好みでつゆにしょうが葱を入れて、いただく。</li> </ol> |

## さつまいも とじゃこのかき揚げ

| 材 料                                                                                        | 作 り 方                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| さつまいも 200g<br>ちりめんじゃこ 20~30g<br>A (薄力粉 1/2c<br>冷 水 1/2c<br>塩 少々<br>塩又は、天つゆ<br>青海苔 かさらし(セリ) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ボウルに冷水、塩を入れ、粉をふり入れ<br/>さっくりと混ぜる。(青海苔 かかさし(セリ)を加える)</li> <li>2. さつまいもは、4cm長さ、2~3mm角の棒状に切る。</li> <li>3. ①に、さつまいも、ちりめんじゃこを入れて、軽く<br/>混ぜ合わせ、スプーンでまとめた後から<br/>170℃~180℃の油で、カラリと揚げろ。</li> <li>4. お好みで、塩、天つゆなどを入れていただく。</li> </ol> |



肉詰めゴーヤの甘辛煮

# 肉詰めゴーヤの甘辛煮

| 材        | 料      | 作<br>り<br>方                                                      |
|----------|--------|------------------------------------------------------------------|
| ゴーヤ      | 1本     | 1. ゴーヤは、1.5~2cm厚さの輪切りにし、種を取り除く。<br>内側に小麦粉をまぶしつける。                |
| 鶏挽肉      | 200g   | 2. ボウルに挽肉、みじん切り玉葱、長葱、(A)を入れて<br>ていねいに練る。種が柔らかい場合、片栗粉を少し足す。       |
| 玉葱       | 小1/2個  | 3. (1)の輪に②を詰める。                                                  |
| 長葱       | 1/2~3本 | 4. フライパンに油を入れて熱し、(3)を並べ焼く。<br>裏返して焼いてから、水少量を入れ、フタを<br>して蒸し焼きにする。 |
| しょうが絞り汁  | 1t     | 5. 水を少し取ったから(B)を入れ、煮、つめながら<br>からめていく。                            |
| 塩・こしょう   | 少々     | 6. 器に並べ、煮汁を上にかける。                                                |
| 砂糖       | 少々     |                                                                  |
| オイスターソース | 1t     |                                                                  |
| 片栗粉      | 1/2個   |                                                                  |
| しょうゆ     | 3T     |                                                                  |
| みりん      | 3T     |                                                                  |
| 酒        | 2T     |                                                                  |
| 砂糖       | 1T     |                                                                  |
| 小麦粉      |        |                                                                  |
| サラダ油     | 1T強    |                                                                  |