

2016 Spring Menu





～春の一品～ 春キャベツとあさりのみそドレッシング

～春の一品～

春キャベツ・あさりのみそドレッシング

材 料	作 り 方
春キャベツ 200g	1. キャベツは、食べやすい大きさに切る。 芯の部分は、うす切りにする。
新ワカメ 20g	2. 鍋に(1)、塩少々、酒1Tを入れて、蒸し煮にする。 ざるに上げておく。
あさり 300g	
＜練りみそ＞	
白みそ 5T	3. ワカメは、水で戻し、食べやすい大きさに切り、熱湯をかける。水気を切る。
みりん 2T	
砂糖 1T	4. あさは、鍋に入れ、酒、少量の水を入れて加熱する。(フタ無しで)
酒 1T	貝の口が開いたら、順次取り出す。
水 2T	貝から身をはずす。
(卵黄 1個)	
練り辛子 1/2t	5. 小鍋に(A)を入れて、よく混ぜ合わせ、から火にかけて、練る。
酢(レモン汁) 1T	＜練りみそ＞
オイル 2T	6. 練りみそに、辛子、酢、オイルを加え、混ぜ合わせる。
酒	
塩	7. ボウルにキャベツ、ワカメ、あさりを入れて混ぜ合わせ、(6)を加えて、軽く和える。



春の押し寿司

春の押し寿司

材 料	作 り 方
<寿司飯> 米 2合 出し昆布 5cm角 酒(又はみりん) 1T <合わせ酢> (酢 3T 砂糖 2T 塩 1t <桜えんぶ> 白身魚 200g (タラ・鯛など) (砂糖 1T 酒 1T A 塩 1/4t 食紅 少々 (少量の水で溶く) <卵 そぼろ> (卵 3個(4個) みりん 1T (1/2T) 酒 2t (1T) 塩 1/2t (1/4t) <鶏 そぼろ> B (鶏 挽肉 200g 砂糖 1T 酒 3T うかつしゆ 1/2T この中から好みのものを (スナップえんどう 絹さや グリーンピース 枝 豆 など アスパラガスでも。	<寿司飯> 1. 米は、洗い、炊飯器の内釜に、米、酒(みりん)を入れ、水加減し、出し昆布を入れ、しばらく置く。 2. 炊く前に出し昆布を取り出してから、炊く。 3. 合わせ酢は、早めに作り、よく混ぜ合わせしておく。 4. 炊き終わりの熱い内に、合わせ酢を加えて混ぜる。最初は、あおがけいで混ぜ、なじんでから、あおぐ。ふきんなどでかけておく。 <桜えんぶ> 1. 鍋に湯を沸かし、魚を入れ、しっかりと火を通す。 2. さるに上ずる水を切り、骨、皮、血合を取り除く。 3. ガーゼ(ふきん)に包み、流水で、もみ洗いする。 4. 絞って、鍋に移し、(A)を加え、はしでよくかき混ぜながら、ほぐしていく。 <卵 そぼろ> 1. ボウルに卵を割り入れ、調味料を加え、混ぜる。 2. テフロンのフライパンを軽く、あたため、(1)を入れ、はし、6本くらいで、たえず、混ぜながら、弱火で加熱する。 3. 時々、フライパンを火からはずし、かき混ぜる。 4. 何回かくり返し、ホロホロ状にする。 <鶏 そぼろ> 1. 小さめのフライパン(鍋)に、(B)を全部入れ、加熱する前にはしでよく混ぜ、ほぐすようにする。 2. 火にかけて、弱火で、かき混ぜながら、ホロホロ状にする。 <絹さや(スナップえんどう)の場合> 塩ゆでし、細切りにする。 <グリーンピース・枝豆の場合> グリーンピースは、さやから出し、塩ゆでし、鍋に入れたまま、水につけて冷やし、そのまま置く。 <盛りつけ> (1) 寿司飯の半分に鶏そぼろ 残り半分に絹さや(枝豆など) を混ぜ、セルクルなどの型に、 2投に、しっかりと詰める。 (2) 上に、桜えんぶ、卵そぼろ、 絹さや、ゆでたアスパラなど でデコレーションする。