

2017 February Menu



茹で豚 (豚バラ肉で)

材 料	作 り 方		
豚バラ肉 400g~500g 長葱(青い部分) 2本 生 姜 1/2片 (にんにく 1片) 酒 4T 塩 1/2t 水 適量 白髪葱・万能葱 キャベツ(茹でる) かいわれ・スプラウト など	<ol style="list-style-type: none"> 鍋に豚バラ肉、生姜の薄切り、葱の青い部分、酒、塩、肉がかぶるくらいの水を入れる。 火にかけて沸騰したら弱火にして1時間くらい茹でる。途中、アクを取る。 火を止めて、そのまま置いて、さます。 肉を取り出し、好みの厚さに切り、盛りつける。 好みの野菜と一緒に頂く。 <p><タレ></p> <table border="1"> <tr> <td> 醤油 1/2T 酢 1T 砂糖 1T 胡麻油 2t 塩 少々 豆板醤 1/2t 炒り胡麻 1T </td> <td> にんにく(おろし) 1個 生姜の絞り汁 1t 胡麻を擦り、他の調味料と一緒に混ぜ合わせる。 ・他に、おろし大根とポン酢 ・葱のみじん切りに塩と胡麻油で </td> </tr> </table>	醤油 1/2T 酢 1T 砂糖 1T 胡麻油 2t 塩 少々 豆板醤 1/2t 炒り胡麻 1T	にんにく(おろし) 1個 生姜の絞り汁 1t 胡麻を擦り、他の調味料と一緒に混ぜ合わせる。 ・他に、おろし大根とポン酢 ・葱のみじん切りに塩と胡麻油で
醤油 1/2T 酢 1T 砂糖 1T 胡麻油 2t 塩 少々 豆板醤 1/2t 炒り胡麻 1T	にんにく(おろし) 1個 生姜の絞り汁 1t 胡麻を擦り、他の調味料と一緒に混ぜ合わせる。 ・他に、おろし大根とポン酢 ・葱のみじん切りに塩と胡麻油で		

茹で豚の煮汁でスープ (ラーメンにも)

材 料	作 り 方
茹で豚の煮汁 500ml 塩 1/4t こしょう 少々 酒 1T うす醤油 少々 胡麻油 もやし 万能葱 白髪葱 わかめ キノコ類	<ol style="list-style-type: none"> 鍋に煮汁を入れ、火にかけて、塩、こしょう、酒、うすしょう油を加えて調味する。 好みの野菜を加える。 器に盛り、白髪葱、万能葱をのせる。 <p>＊ 煮汁に、いりこや煮干、昆布の水出しを加えると、より、味に深みのあるスープになる。 ラーメンなどにオススメ！</p>

葱 油

炒飯・ラーメン・餃子・炒め物

材 料	作 り 方
白 葱 150g(茶) (青い部分も含める) にんにく 2片 (つぶす) 生 姜 1/2片 玉 葱 1/4個 油 1C	<ol style="list-style-type: none"> 1. 葱は、7~8cm長さのぶつ切りにする。 2. にんにくは、つぶす。 3. 生姜は、つぶす。 4. 玉葱は、薄切りにする。 5. (1)、(2)、(3)、(4)と、油をフライパンに入れ、火にかける。 6. はじめ強火、途中、中火にする。 7. 色ついたら弱火にし、30分くらい煮る。 途中混ぜる。(葱は焦がしても、油は焦がさない様に) 8. 漉して、保存容器に移す。 <p>冷蔵庫で1ヶ月~2ヶ月くらい保存可能</p>

葱 油 チャーハン

材 料	作 り 方
ご はん 260g(茶碗) (2杯) 葱 油 2T にんにく 1片 塩 各少々 こしょう) しょうゆ 2t~3t 白 葱 1/3本 万能葱 1本 卵 1個	<ol style="list-style-type: none"> 1. にんにくは、みじん切りにする。 2. 白葱は、みじん切りにする。 3. 万能葱は、小口切りにする。 4. 卵は、ほぐしておく。 5. 中華鍋に葱油とにんにくを入れてから火にかける。 6. 溶いた卵を入れ、ほぐす。(一気にほぐす) 7. ごはん(少し あたためておく)を入れる。 8. 葱を加え、すばやく、ほぐすように炒める。 9. 塩、こしょうを加える。 10. 鍋肌からしょうゆを回し入れる。(焦がすように炒める) 11. 万能葱を散らす。

