

2017 May Menu





初鰹のタタキ・中華ダレで

初 鰹のタタキ・中華ダレで

材 料	作 り 方
鰹の柵 1本 (250gくらい) 塩 少々 新玉葱 100g 水菜 100g 青じそ 5枚 <中華ダレ> 胡麻油 3T オイスターソース 2T 蕎麦油 1T 紹興酒 1T 砂糖 2t 生姜 25g にんにく 15g 長葱 3T 炒り胡麻 2T <トッピングとして> かいわれ大根 スプラウト 万能葱	1. 鰹は、血合いを取り除き、冷蔵庫で冷やす。 2. 皮が付いている場合、皮の面に 塩をふいておく。 3. テフロンのフライパンで、皮目を下にして 焼く。 (強火で) 4. 他の面も 焼く。 5. ペーパーを敷いたバットに取り出す。 6. 新玉葱 は、薄切りにする。(繊維に直角に) 7. 水菜は、3cm長さに切る。 8. 青じそは、細切りにし、水にさらしてから絞る。 9. 中華ダレを作る。 ①小鍋に、みじん切りにした生姜、にんにく、胡麻油を入れ、炒める。 ② オイスターソース、蕎麦油、紹興酒、砂糖を入れる。 ③ みじん切りの長葱、炒りごま(白ごま)を加え、さっとかき混ぜてから 火を止める。 10. 盛りつけの皿に水菜、新玉葱を敷く。 11. ⑤を食べやすい大きさに、スライスして、⑩の上に並べる。 12. 鰹の上に、スポンで中華ダレをのせていく。 13. 青じそを、トッピングする。



きゅうりの梅和え



トルネード フライドポテト

きゅうりの梅和え

材 料	作 り 方
きゅうり 3本 塩 1/2t ちりめんじゃこ 4T (20g) 梅 干し 5個 み り ん 1t 蕎 油 1/2t 炒り胡麻 2t	1. きゅうりは、縦に、しま模様 に皮をむく。 2. 大きめの乱切りにし、塩をふり、少し置く。 (10分くらい) 3. 梅干の種を除き、果肉をたたいて、ペーストにする。 4. みりん、蕎油を加え、練り混ぜる。 5. 炒り胡麻をひねりながら加える。 6. ちりめんじゃこを加え、混ぜる。 7. きゅうりの水気を絞り、ボウルに入れる。 8. ⑥ を加え、(量を加減して) 和える。

トルネード フライドポテト

材 料	作 り 方
じゃがいも 4個 塩 青海苔 ガーリックパウダー パセリ こしょう 揚げ油 小麦粉	1. じゃがいもは、皮つきのまま。(むいても良い) 竹串などに刺す。(割はしなど) 2. じゃがいもの端の部分に包丁を、少し斜めに入れる。 包丁は動かさず、じゃがいもを回転させながら うせん状に切っていく。 <必ず、竹串に包丁を当てながら切る事> 3. そと、じゃがいもがらきれないように、伸ばす。 4. 揚げ油を熱し、揚げる。(揚げる前に小麦粉を ふりかけると、カリッと揚がる。 5. こんがり揚がったら、塩、青海苔をふる。 <オーブンで焼く場合> トルネード状のじゃがいもにハケで油を塗り、塩をふる。 200℃のオーブンで 30分くらい焼く。焼き上がりに、青海苔などをふりかけ。