



# 2018 December Menu

Yoko Furukawa Resipões



手作りの皮なしソーセージ

# 手作りの皮なしソーセージ

材 料	作 り 方
(6~7本分) 豚肩ロース 160g 豚バラ肉 90g (合わせて 250g)	1. 豚肉は包丁で割み、たたく。 (少し凍らせてたたくと良い) 2. ボウルに(1)と(A)を入れ、氷水にあてながら ゴムベラで混ぜる。
A (塩 1/2t 粗挽こぼろ 1/5t 冷水 1 1/2T)	3. (B)を加え、さらにゴムベラで混ぜる。 4. 7等分して細長く伸ばす。 (6等分)
B (白ワイン 1/2T ナツメグ 1/5t セージ 1/5t 卵白 1 1/2T 砂糖 1/2t コーンスターチ 1T)	5. ティップの上に置き、くるくると空気をしっかりと 抜きながら丸める。 両端を逆方向にねじり、コンティ包みする。 6. (5)を更にボウルで包み、冷蔵庫で冷やし 脂を落ち着かせる。 (6~7時間)
ゴムベラ ティップ アルミホイル	7. 冷蔵庫から出し、常温に戻す。 8. 蒸し器で20分蒸す。 ((火力は弱火にし(おじくらいに保つ)、 ふたに竹串をはさんで蒸気の調節をする))
氷 水 ○ 蒸しゆでキャベツ (塩、こぼろ 酒又は白ワインで) ○ ピンクルス ○ スアラウト かいわれ ○ ミニトマト など	9. 取り出して、そのまま冷ます。



秋刀魚のオイル煮（コンフィ）



柿とモッツァレラチーズのカプレーゼ

# 秋刀魚のオイル煮(コンフィ)

材 料	作 り 方
秋刀魚 3尾~4尾 塩 適量 にんにく 2片 赤唐辛子 1本 粒こしょう 4粒 月桂樹の葉 1枚 ローズマリー タイム (オリーブオイル サラダ油 米油など 1C~1/2C バゲット 適量 (食パン)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 秋刀魚は、頭と腹わたを取り、3~4等分に筒切りにする。</li> <li>2. 塩を振り、しばらく置く。(20分~60分くらい)</li> <li>3. にんにくは、薄切りにする。</li> <li>4. キッチンペーパーで、秋刀魚の水気を拭き取り、フライパン(スキレットなど)に並べる。</li> <li>5. にんにく、種を取り除いた赤唐辛子、粒こしょう、好みの香草を入れる。</li> <li>6. オイルをひたひたに注ぎ、加熱する。 (中火弱~弱火で) 途中くずさない様にして返す。</li> <li>7. 30分くらい煮た後、火を止める。 そのまま冷めるまで置く。</li> <li>8. トーストにバゲット、食パンを添える。</li> </ol>

マッシュルーム・エリンギ・れんこんを一緒にオイル煮するのもオススメ!

# 柿とモッツァレラチーズのカポレーゼ

材 料	作 り 方
柿 1個 モッツァレラ チーズ 1個 <ドレッシング> (A) { オリーブオイル 3T ワインビネガー 1弱 塩 少々 こしょう 少々 (玉葱の絞り汁 適量) ハチミツ 少々 バジル (好みで 生ハム) ピンクペッパー	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 柿は、皮をむき、5mm厚さにスライスする。</li> <li>2. モッツァレラチーズも5mm厚さにスライスする。</li> <li>3. 皿に(1)と(2)を交互にずらして重ねて盛りつける。</li> <li>4. (A)の材料を混ぜ合わせる。</li> <li>5. (3)に、バジル、ピンクペッパーを散らす。</li> <li>6. (4)のドレッシングをかける。</li> </ol>