



# 2022 March Menu

Yoko Furukawa Resipres



# 中華風 ちまき

## 材 料

(20~24個)  
 (もち米 4合  
 うるち米 1合)

豚 肉 250g  
 (もも、肩ロース、バラなど)  
 <海老、鶏肉でも>

ゆで筍 150g~200g

干しいたけ 5枚

人 参 100g

お湯+しいたけ 2½合  
のじり汁

コンソメ 2個

(又は中華スープ顆粒  
 2匕強)

しょうゆ 3T

酒 2T

砂 糖 1T

塩 1匕

サラダ油

アルミホイル

20cm x 20cm

20~24枚

<竹の皮があれば  
 本格的!>

## 作 り 方

1. 米は、合わせて洗い、水につけておく。

(6~7時間くらい)

急ぐ場合 ゆるま湯に3~4時間つける。

2. 調理する30分くらい前にざるにあげ、

水気を切っておく。

3. 豚肉、筍、もどした干しいたけ、人参は、さいの目に切る。

4. (A) を混ぜ合わせる。調味スープを用意する。

5. 切ったホイルを、テーブルに並べしておく。

6. 中華鍋に油を熱し、豚肉、人参、筍、しいたけ

の順に入れ、炒める。

7. (A) を入れ、少しの間、煮込む。

8. (7) をボウルに移す。

9. 中華鍋を、お湯で洗い再び火にかける。

10. 油を熱し米を炒める。

11. もちりとし、米の色が変わったら(8)を戻し入れ  
 汁気が無くなるまで、こがさない様に炒める。

12. ホイルに(11)を取り分け、包む。

竹串で、表裏それぞれ2~3ヶ所穴をあける。

13. 蒸し器を用意、強火で15~20分蒸す。

◎ 蒸したものは、冷凍可。

凍ったまま蒸し直して食べる。

レンジ使用の場合、ホイルをはずして加熱する。



豆腐のとろみスープ

# 豆腐のとうみスープ

材 料	作 り 方
<p>絹とうふ 1/2丁</p> <p>干しいたけ 3~4枚</p> <p>人 参 20g</p> <p>ゆでTofuのこ 40g</p> <p>ニ ラ 20g (ほうれんそう)</p> <p>ロースハム 20g</p> <p>スー フ° 5~6C (コンソメ 又は鶏がらスープ)</p> <p>塩 1t</p> <p>こしょう 少々</p> <p>酒 1T</p> <p>うす口しょうゆ 少々</p> <p>水溶き片栗 3T~4T</p> <p>卵 2~3個</p> <p>ごま油</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 豆腐, もとにした干しいたけ, ゆでTofuのこ, 人参, ハムは, それぞれ 5ミリ角に切る。</li> <li>2. ニラも細かく切る。</li> <li>3. 鍋にスープと, しいたけのもとし汁を入れ, ニラ, 卵以外の材料を入れて煮る。調味料を加える。</li> <li>4. 水溶き片栗粉で, とうみをつける。</li> <li>5. ニラ, ほぐした卵を少しずつ入れながら混ぜる。</li> <li>6. 仕上げに ごま油を加える。</li> </ol>



二色ブランマンジェ

二色ブランマンジェ (blanc-mangé)  
 白い 食べものの意味 (フランス語)

材 料	作 り 方
(カップ 4ヶ分) 牛 乳 2C A アーモンドスライス 100g 砂 糖 50g 粉ゼラチン* 2½t (6g強) コ コ ア 1T	1. 鍋に牛乳, 砂糖, スライスアーモンド を入れて火にかける。 2. 沸いたら火を止め, ふたをして20分蒸らす。 3. ざるで漉し, 鍋に移す。 4. 少し温めてから粉ゼラチンを振り入れ 溶かし, 混ぜる。 (この時, 沸騰させない様注意!) 5. (4) を半分に分ける。
<hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ 苺やブルーベリー                      など, 好みの                      フルーツをトッピング                      する。</li> <li>◦ ミントの葉をのせる。</li> <li>◦ フルーツソースを                      かける。</li> </ul>	6. ココアのブランマンジェを作る。 半分に分けた一部で, ココアを溶き, 残りに混ぜた後, 茶漉しで漉し ながら, 戻し入れる。 7. 氷水を用意し, とうみがつくまで, 混ぜながら冷やす。 8. とうみがついたらカップに流し入れる。 9. (5)の残り半分も, 氷水を冷やす。 とうみがついたら(8)のカップに流し入れる。
<hr/> * ふやかす必要 がないゼラチン を使用	10. 冷蔵庫で冷やし固める。



蒸し立ての中華風ちまき

