

# 2023 February Menu

Yoko Furukawa Resipões





ザワークラウトの鶏肉煮込みスープ

# ザワークラウトの鶏肉煮込みスープ

材 料	作 り 方
鶏もも肉 2枚 (600gくらい)	1. 人参は 4~5cm 長さに切る。太い場合 縦に 2つに切る。
塩 > 各少々	2. セロリは 4~5cm 長さに切る。(筋は 取り除く。)
にんにく 2片	3. 玉葱は 4つ 割りにする。
ザワークラウト 2C	4. ジャがいもは 皮つきのまま レンジで加熱し、熱い内に皮をむき 半分に切る。
人 参 100g	5. にんにくは 皮つきのまま たいまつぶして 芽を 取り除く。(皮も 取り除く)
セロリ 1/2本	6. 厚手の鍋に オリーブオイル と にんにく を 入れて から 火にかけ 炒める。
玉 葱 150g	7. 香りが 立ったら 塩、こしょう を 振り、1枚を 4等分 (又は 2等分) した 鶏肉 を 入れて 焼く。
ジャがいも 2個	8. ザワークラウト の 半量 を 入れる。
白ワイン 1/4C	9. 人参、セロリ、玉葱 を 入れ、その上に残りの ザワークラウト と のせる。(全体に 広げる)
ベジブロス 300ml (又は水) ~400ml	10. ベジブロス (又は水)、ブイヨン、ベリーフ、クローブ を 入れ、弱火で 煮込む。(40分~50分くらい)
ブイヨン 1個	11. 仕上がる少し前に ジャがいも を 加え、軽く 煮る。 塩、こしょう を 調味する。
ベリーフ 2枚	12. 器に 盛りつけ、パセリ を 振る。
クローブ 3個 (タイム)	<hr/> <ザワークラウト> ジッパー付きの大きめの袋を用意する。 キャベツ を せん切りにする。(太めで良い) ボウルに キャベツ と 塩、砂糖 を 入れ、手で 良く もみ込む。 袋に移し、しっかりと 空気を 抜く。 重し (1kg くらい) を し、常温で 3~4日 置く。 発酵して、酸味が出たら、重しを取り、野菜室で 熟成
オリーブオイル 2T	
塩・こしょう・パセリ	
<ザワークラウト>	
キャベツ 500g	
塩 10g (キャベツの重量の2%)	
きび砂糖 1/2t	
~お好みで~	
ベリーフ 1枚	
クミンシード 少々	
赤唐辛子 1本	



春菊とひじきのサラダ

# 春菊とひじきのサラダ

材 料	作 り 方
春菊 (2~3人分) 70g (1束)	1. 春菊は、洗った後、しばらく水に浸けておく。
ひじき(乾燥) 10g	2. 水気をしっかりふき取り、葉は手で摘む。茎の太い部分は包丁で斜めに切る。
A (ごま油 2t しょうゆ 2t 酒 2t みりん 1t 塩 少々 砂糖 少々 米 酢 少々)	3. ひじきは、水で戻し(30分くらい)、水気を良く切った後、ごま油 2tで炒める。 (A)の他の調味料を入れ、軽く煮て、冷ましておく。
舞茸* 80g	4. 舞茸は手でちぎり、耐熱容器に入れ、(B)をまぶし、絡める。ラップをかける。レンジ(600W)で2分くらい加熱する。冷ましておく。
B (ごま油 2t 塩 ふたつまみ)	5. ドレッシング(と)を作る。
白炒りごま適量	6. 盛りつけの皿に、春菊をふんわりとのせる。 (スプラウト、細切りのカラーピーマンをプラスする場合は、春菊に混ぜる)
<ドレッシング>	7. (6)の上に、ひじき、舞茸をのせる。
C (ごま油 2T 米 酢 1T しょうゆ 1T 水 1T みりん 1/2T 砂糖 少々 塩 少々)	8. 炒りごまを散らす。
	9. ドレッシングを添える。

\*キノコは、エノキ、タケ、しめじ、エリンギなどでも良い。

◎ サラダに、赤、黄のカラーピーマン、トマトをプラスすると、彩りもきれいです。

◎ スプラウトを春菊に混ぜるのもオススメ!



れんこん・長芋のチーズ焼き

# れんこん・長芋のチーズ焼き

材 料	作 り 方
れんこん 120g	1. れんこん、長芋は皮をむき、5mm厚さに輪切りにし、酢水に浸ける。
長 芋 120g	
カラヒーマン 1個	2. フライパンにオイルを熱し、水気をふき取ったれんこん、長芋を並べて焼く。
ピザ用チーズ 60g	
オリーブオイル 1丁	3. こんがり色がついたら返して焼く。
パルメザンチーズ 適量	
パセリ 適量	4. ピザチーズを、れんこん、長芋の上に乗せ、パルメザンチーズをふりかける。
(青海苔)	
黒こしょう	5. チーズが溶けたら、返して焼く。
	6. カリッと焼けたらパセリをふる。
	7. 皿に盛りつける。黒こしょうをふる。
	7. 空いたフライパンに、縦に6つ割りにしたカラヒーマンを並べて焼く。
	8. (7)の皿に添える。