

A collage of various Japanese dishes. In the top left, a dark bowl contains shrimp, scallops, and vegetables. To its right, a white bowl has a similar dish with noodles. In the center, a light blue bowl features a stir-fry with shrimp, scallops, and vegetables on a bed of noodles. Below this, a large grey plate holds a serving of scrambled eggs and spinach. In the bottom right, two white bowls contain a light-colored soup with dumplings and shredded yellow garnishes. A bottle of 'Gyokuryo' (古越前) is partially visible in the top right corner.

2024 January Menu

Yoko Furukawa Resipões



長芋のゆず味噌ドレッシング

長芋のゆず味噌ドレッシング

材 料	作 り 方
長 芋 300g ゆ ず (大) 1個 白 出 し 1T	1. 長芋は皮をむき、2cm角くらいの大きさに切る。 水で洗いぬめりを取る。(2回くらい洗う) 水気をふき取る。
<ゆず味噌ドレッシング> (白味噌 3T ゆず果汁) 1T 米酢) 1T 甘 酒 2t うすしおゆ 1t A 白 出 し 1T 太白胡麻油 1T~2T ゆずの皮すりおろし 1個分 (又は細切り) 塩 少々	2. 白出しをからめておく。 3. (A)を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。(甘酒の代わりに砂糖を使う場合は、加減して入れる) 4. 長芋の汁気を軽く切り、ドレッシングをかける。 5. 器に盛りつける。 ゆずの皮の細切りをのせる。
◎アボカドをキューブ状に切り、長芋に混ぜ合わせると美味しい。	



あんかけ焼きそば

あんかけ焼きそば

材 料	作 り 方
(4人分)	
海老 8尾	1. 海老は背わたを取り、殻をむく。
(帆立 4個)	小さいボウルに片栗粉、塩、水を入れ
豚バラ肉 100g	海老をもみ洗いした後、さっと
a (酒 1T しょうゆ 1t ごま油 2t)	2. 海老(帆立も)に(b)をからめる。
b (酒 1T ごま油 1T 片栗粉 1T 塩 少々)	3. 豚バラ肉は、食べやすい長さに切り、 (a)をもみ込む。耐熱容器に入れ、レンジで 2分(600W)加熱する。
(海老(帆立)用)	4. 人参は、たんざく切り。
人参 50g	白菜の軸は、斜めそぎ切り、葉は、ざく切り。
白菜 250g	生きくらげは、一口大に切る。
生きくらげ 50g	長葱は、4~5cm長さに切り、開いて、太めの
長葱 60g	せん切り。
チンゲンサイ 1株	生姜は、せん切り。
生姜(せん切) 20g	チンゲンサイは、葉はざく切り、軸はそぎ切り。
鶏がら顆粒 2t	5. (A)は、混ぜ合わせておく。
水 2C	6. 中華麺にごま油(1Tくらい)をからめ、ほぐす。
オリーブオイル 2t	7. フライパンにごま油(2Tくらい)を熱し、中華麺
砂糖 1t	を焼く。焼き色がついたら返して焼く。
酒 2T	器に移す。
塩 1/5t	8. 中華鍋にごま油を熱し、野菜を固いもの順番
こしょう 適量	に入れて炒める。(生姜は先に入れて炒める)
<水溶き片栗粉>	9. (A)を入れ、ひと煮たちしたら、(2)と(3)を
B (片栗粉 2T	入れる。
水 2T	10. 水溶き片栗粉を加え、とうみをつける。
中華蒸し麺 4玉	11. 仕上げにごま油を加える。
ごま油 適量	12. 麺の上にかける。



ほうれんそうの卵炒め

ほうれんそうの卵炒め

材 料	作 り 方
* ほうれんそう 150g ~200g	1. ほうれんそうは、軸の部分に十字に切り込みを入れ、水に洗う。
卵 3個	2. 4cm 長さくらいに切る。 軸の部分は手で裂く。
A (塩 少々 酒 2t オリーブオイル 1t)	3. 卵は、割りほぐし、自身を切るように混ぜる。 4. (A) を混ぜ合わせしておく。
卵に使う ごま油 3t	5. 中華鍋を熱して、ごま油(3t)を入れる。 (フライパン) 熱くなったら卵を入れ、一気にかき混ぜたらすぐ取り出しておく。
ほうれんそうに 使うごま油 1t	6. 同じ中華鍋にごま油(1t)を入れ軸、葉の順に入れる。
水 1t	7. すぐ水(1t)を入れ混ぜ炒める。 8. 卵を戻し入れ、軽く混ぜ、火を止める。

* 冬の寒い時期には、寒じめほうれんそうの甘みが増し、卵とじが、より美味しく仕上がる。