

A close-up photograph of a bowl of Japanese soup, likely a salmon chawanmushi. The bowl is filled with a light-colored, bubbling broth. A large, cooked salmon fillet is the central ingredient, topped with a generous pile of sliced bamboo shoots (takuan) and finely chopped green onions. The bowl is made of light-colored ceramic with some dark spots. In the background, another similar bowl is partially visible.

2024 May Menu



鯖の水煮を新玉葱のマリネで

新玉葱のマリネで鯖の水煮, を美味しく

材 料	作 り 方
-----	-------

<新玉葱のマリネ>

新玉葱 100g

A (醤油 2T
米酢 2T
太白胡麻油 2T
(米油)
ハチミツ 2t

鯖の水煮 1缶

青葱 1~2本

青じそ 4枚

~お好みで~

- ・ いんげん.
 - ・ スナップエンドウ
 - ・ ブロッコリー
 - ・ 菜の花など
- ゆでて添える

1. マリネを作る。(作り置きして他の料理にも)

・ 新玉葱はスライスする。

・ (A) を混ぜ合わせた所に新玉葱を浸ける。

(冷ややっこ・サラダ・ソテーした魚・肉)
などにも合う

2. 青葱は、小口切りにする。

3. 青じそは、細切りして水にさらし、絞る。

4. 器に鯖の水煮を盛りつける。

上にマリネをのせ、マリネ液もかける。

5. 青葱、青じそをトッピングする。



菜の花と新玉葱の春サラダ

菜の花と新玉葱の春サラダ

材 料	作 り 方
菜の花 100g A 新玉葱 100g 白出し 3T (ストレート) ごま油 1T 醤油 少々 粒マスタード 1粒 白炒りに適量	1. 新玉葱は、スライスし、(A)の調味料に浸け、しばらく置く。 2. 菜の花は、しばらくの間、水に浸しておく。 3. つぼみの部分と茎の部分に切り分ける。 4. お湯を沸かし、塩を加えたら、茎の部分を先にゆでる。 5. 1分弱ゆでたら、つぼみの部分を入れ、さっとゆでる。 6. ざるに上げ、後、冷水につける。 7. 水気を絞る。 8. 茎が長い場合、斜めの切りにする。 9. 菜の花と(1)を和える。 10. 器に盛りつけ、ごまをひねりながら散らす。



梅なめたけの和風パスタ

梅なめたけの和風パスタ

材 料	作 り 方
(2人分)	
スパゲッティ 120g	1. スパゲッティをゆでる水を用意しておく。 鍋かフライパンに(A)を入れ、しばらく置く。
A (水 1L 塩 2t(10g) 出し昆布 10cm)	2. 梅なめたけを作る。 エノキタケは、石づきを切り落とす。 軸の部分をフォークでほぐす。 長さを4等分する。
太白胡麻油 2t (オリーブオイル)	3. 梅干しの種を取り、にたいて、ペースト状にする。(ふねいになく) 種に付いた部分も使う。
ツナ(オイル漬) 70g	4. 鍋に(B)を入れ、刻んだエノキタケも入れ、煮る。 この時、梅干しの種も一緒に煮る。 煮汁がなくなる前に、梅干しのペーストを入れ、よく混ぜる。(種を取り除く)
梅なめたけ 100g	5. 細葱は、斜め細切りにする。 (焼き海苔は、細切りするか、手でちぎっておく)
細葱 3本	6. (1)を沸かし、スパゲッティを表示時間ゆでる。
焼き海苔 1枚 (好みで)	7. ゆで上がった後、お湯を切った後、梅なめたけ、ツナ(煮汁と)、 細葱を混ぜ合わせる。 仕上げに太白胡麻油を絡める。
<梅なめたけ>	8. お好みで海苔を散らす。
エノキタケ 200g (石づき付き)	
梅干し 20g~30g (種を除く)	
B (うす口醤油 1/2T 白だし 1T 本みりん 2T 酒 2T 水 1T 米酢 1/2t)	



桜餅

桜 餅 (道明寺粉で作る)

材 料	作 り 方
(5個分) A { 道明寺粉 60g 水 140ml 砂糖 10g 塩 少々 食紅 少々 あん 100g 桜の葉の塩漬け 5枚	1. 小鍋に水を入れ、つまようじの先に食紅をほんの少量つけて、水に溶かす。(つけ過ぎに注意!) 2. 砂糖、塩、道明寺粉を入れて混ぜ、火にかける。 3. かき混ぜながら煮る。 4. 鍋の底に一文字が書けるようになったら火を止める。 5. 耐熱容器に移し、ラップをしてレンジ(600W)で4~5分加熱する。 6. あんを5つに分け、丸めしておく。 7. (5)を5等分し、手のひらの上で丸く伸ばし、あんを包む。 8. 水に浸けて塩抜きした桜の葉の水気をふき取り、(7)を包む。 (葉脈が、はっきり見える方が外になる)ように包む。 ~手順としては、先に、桜の葉の塩漬けを水に浸して、塩抜きしておく方が良い。~ (30分くらい)