

1月のレシピ



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 魚の葱風味蒸し
2. かぼちやの甘煮
3. 春菊のサラダ
4. 小豆ご飯

1. 魚の葱風味蒸し

材料	分量(5人分)	作り方
かじきまぐろ 塩 胡椒 片栗粉 サラダ油 長葱 サラダ油 酒 塩 胡椒 ゴマ油	4切れ約400g位 小さじ1/2 少々 適宜 大匙1 4本 小匙2 大匙1 小さじ1/2 少々 小さじ2	①かじきまぐろは2〜3口大に切り、塩をふる。少しおいて水分を拭き取り胡椒をしておく。 ②魚に片栗粉を茶こしで薄くつける。フランスパンに油を熱し魚の両面がキツネ色になるまで焼き取り出しておく。 ③フライパンの油を軽く拭き、サラダ油を入れる。葱は縦半分に切ったのを斜めに薄く切っておく。葱を油で炒めこんがりとし焦げ目をつけ調味料Aで味をつける。 ④器に魚と葱をいれ蒸し器で10分ほど蒸す。

2. かぼちやの甘煮

材料	分量(5人分)	作り方
かぼちや サラダ油 水 みりん 砂糖 塩	300g 大匙1 100cc 大匙1 大匙2 小さじ1/2	①かぼちやは適宜に切り面取りする。 ②鍋にサラダ油を熱しかぼちやをいれ、かぼちやに油が回ったところで調味料を入れて煮る。

3. 春菊のサラダ

材料	分量(5人分)	つくり方
春菊 にんにく 醤油 サラダ油 ゴマ油	1〜2把(約300g) 2片 大匙1 大匙1 小さじ1	①Aをあわせておく。にんにくは薄切り。 ②春菊をサッと茹で、ザルに取り木しゃもじなどで軽く押さえて水気をきる。 ③春菊が熱い中にAで和える。

4. 小豆ご飯

材料	分量(5人分)	つくり方
米 小豆(乾) 水 小豆の煮汁 塩	2C 1/2C 2.5C 小さじ1/2強	①米はといでザルにあげておく。 ②小豆はたつぷりの水を加えて火にかけて煮立ってきたら水を捨て又新しく小豆の4倍ぐらいの水を加えて15分ほど煮て透明な水をとる。 新しく小豆の2倍の水を加え弱火で腹が切れない幾分硬めの頃に火からおろし、ふたをしたまま、しばらくおく。 さめてからザルにあげ水気をきる。 ③米と小豆、塩をいれ水と小豆の煮汁をいれ30分ほどおいて火にかける。強火にして沸騰したら弱火で15分、一呼吸強火にして火を消し蒸らす。