



2014 November
Menu



シャキッと美味しい豚肉野菜炒め



ぶどう豆

シャキッと美味しい豚肉野菜炒め

材 料	作 り 方
豚肉(薄切り) 200g A [酒 1T (しょうゆ・塩・こしょう) 各少々] 玉 葱 小1個 (130g ~140g) ニ ラ 1束 (100g) もやし 1袋 (200g ~220g) にんにく 1片 生 姜 1片 B (酒 1T しょうゆ 1T オイスター 1T 砂糖 1t 塩 1/2t ゴマ油 1T サラダ油 2T	<ol style="list-style-type: none"> 1. 豚肉は、食べやすい大きさに切り、(A)で下味をつける。 2. 玉葱は、5mm幅にうす切り。ニラは4cm長さに切る。 3. にんにく、生姜は、みじん切り。 4. (B)の調味料を合わせておく。 5. 中華鍋にゴマ油を熱し、もやしを強火で、さっと炒め、取り出す。 6. サラダ油 1T を足し、にんにく、生姜を炒める。豚肉を入れ、炒める。 7. サラダ油 1T を入れ、玉葱を炒める。 8. ニラを入れ、炒め、その後、もやしを戻し入れ、(B)をかえからめる。仕上げにゴマ油を回しかける。

ぶどう豆

材 料	作 り 方
大豆 200g (1 1/3c) 砂糖 200g (1 1/3c) 塩 1/3t しょうゆ 2t 水 4c	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大豆は、水で洗う。ざるに上げる。 2. 厚手の鍋に水、砂糖、塩、しょうゆを入れ、火にかける。 3. 沸騰したら大豆を入れる。 4. ふたをし、一晩そのまま置く。 (新聞紙とバスタオルなどで、鍋をくるんでおく方が良い) 5. 再び、火にかき、弱火でコトコト煮る。 (豆を、おどろせほい様に!) 6. 豆が柔らかく煮えたら、火を止め、一晩おく。 (④同様、バスタオルなどでくるむ) 7. もう一度火にかき、弱火で煮、煮汁を煮つめる。 (豆が浸るくらいの煮汁は残す) 8. 火を止め、冷めるまで、そのままおく。



鶏レバーを美味しくオイル漬け -ゴマ油バージョン



鶏レバーを美味しくオイル漬け -オリーブオイルバージョン

鶏レバーを美味しくオイル漬け

材 料	作 り 方
鶏レバー 200g 塩麴 2T	1. 鶏レバーは、大きく切り分ける。 ハツ(心臓)は、根元を切り、開く。
A { ごま油 2T オイスターソース 1/2T 赤唐辛子 1本	2. ボウルに(1)を入れ、流水で血合いを流す。 3. ポリ袋に(2)と塩麴を入れ、漬け込む。(半日~1日) 4. 水洗いし、ざるに上げる。
B { オリーブオイル 2T オイスターソース 1/2T 赤唐辛子 1本	5. 3分くらいゆでるから水にとり、そのままおく。 6. 水気をふきとる。
{ 白髪葱 適量 針生姜 適量	7. ジッパー付きの袋に(A)又は(B)を入れ、(6)を入れ、空気を抜くようにし、口を閉じて、漬けこむ。(冷蔵庫で1~2日)
	8. 食べやすい大きさに切り、器に盛り、水にさらした白髪葱、針生姜をのせる。