2009.11.10

合鴨の和風ロースト（カラシ添え）

合鴨　2枚

調味料
煮出し汁　1C
酒　1/4C
みりん　1/6C
しょう油　1/3C

① 合鴨肉の皮目に細かく穴をあける（フォーク使用）
② フライパンを熱し、油大1/2を入れ皮目を下にして入れて中火でゆっくり焼く→脂が出たら捨てる→身側も色が変わる程度焼く
③ ザルにのせ熱湯をたっぷりかけ脂抜きをする→A
④ 深めの鍋にAの合鴨と調味料を入れ、煮立つまで強火→弱火で8分煮る→肉と煮汁を別々にして冷ます
⑤ 煮汁が冷めたら肉を戻し、一晩置く
⑥ 薄く切って、野菜を添えて盛り付け、カラシを添える。

柿とコンニャクの白和え

木綿豆腐　1/2丁
白滝　100g
シメジ　1パック
柿　1こ
調味料
煮出し汁　3/4C
砂糖小1・　塩小1/3～
しょう油　小1

① 豆腐は重石をして20～30分おく→A
② 白滝は熱湯で茹で→4～5cmに切る。シメジは小房に分ける
③ 柿は皮をむき種とヘタを取り→1.5cm角に切る
④ 鍋に白滝を入れからいりして、シメジを加え調味料を入れて煮立てる→4～5分煮てそのまま冷まし水気を切る→B
⑤ フードプロセッサーでA・練りゴマ大1/2又は白ゴマ・砂糖小1・塩小1/4～を入れ、全体がなめらかになるまで回転させ→ボールにあける→柿とBを入れて和える

カキと春雨のかき玉スープ

カキ　150g
春雨　30g
きくらげ　2～3こ
青菜（いんげん・絹サヤ・長葱・貝割れ菜等）適宜
卵　1こ
ごま油　大1/2

① 鍋に酒大1・水3C・スープの素小1・しょう油大2/3・塩小1/2を入れて煮立て、カキと春雨、きくらげを入れて煮る→水溶き片栗粉（水大2・片栗粉大1）でとろみをつける
② 青菜を入れ、とき卵を細く流しいれる→最後にごま油大1/2を入れる

ハスとベーコンのイタリア風炒め物

ハス　250g～
ベーコン　50g～
ニンニク　1かけ
バジル
粉チーズ

① ハスは薄くスライスして→10分程水につける→水気を切る
② ベーコンは5mm巾に切る
③ フライパンにオリーブオイル大1を熱し、ニンニクのみじん切りを炒めベーコンを入れ炒める。ハスを入れ炒める→塩小1/2～で味をつけ、バジルをふりかける。最後に粉チーズを振り入れる。

←
合鴨の和風ロースト

→
柿とコンニャクの白和え