

献立	材 料	作 り 方
9月12日 (月) ローストポーク	豚ロース塊肉 1kg 塩 少々 胡椒、ナツメグ //	<ol style="list-style-type: none"> 1. 豚ロースは表面をにんにくの切り口でこすり、塩、胡椒、ナツメグを刷り込んでからたこ糸で縛って形を整える。 2. 天板に肉をのせ、肉の上にバターを所々おいて250℃に熱した天火に入れる。 3. 10分位焼いたら200℃にし、時々上下を返して油を表面にかけながらさらに10分位焼く。 4. リンゴは皮をむき、6ツ割りにして芯を除き、3の天板の空いているところに並べ入れて肉と共に柔らかくなるまでさらに10分位焼く。 5. 肉に竹串を刺して澄んだ汁が出て来るまでよく焼き上げ、肉とリンゴを取り出す。 6. 天板に残っている汁は油の部分をさっと除いて鍋にあける。これに白ワインと生クリームを加えて軽く火を通し、塩、胡椒で味を調えてソースにする。肉は糸をはずし1cm厚さに切って、リンゴと共に皿に盛り、クルトンをあしらひ供す。
9月13日 (火) 揚げ大豆	大豆 150g いりこ 20g 昆布 10g 片栗粉 大さじ1 A 酒 大さじ1 砂糖 大さじ1 醤油 大さじ1	<ol style="list-style-type: none"> 1. 大豆を一晩水に浸ける。 2. ザルに上げて水を切り、粉をまぶす。 3. 油を熱し、始めは強火にして大豆を入れ、泡が少なくなったら中火にしてカリカリになるまでゆっくり揚げる。 4. 昆布、いりこを別々にさっと揚げる。 5. Aを少し煮詰めて大豆を入れてからませ、いりこと昆布を入れて混ぜ合わせて火から下ろす。

献立	材 料	作 り 方
9月14日 卯の花炒り (水)	おから 300g あさの実 10g 椎茸 20g 人参 20g 卵 1個 サラダ油 大さじ1 酒 大さじ1 砂糖 60g 塩 小さじ1弱 わけぎ 3本 酢 大さじ1強	1. あさの実はいる。 2. 椎茸、人参はみじん切りにしてサラダ油で炒める。 3. おからを入れてよく炒り、酒を入れてまた炒る。 4. 卵を溶いて入れ、よく混ぜ、砂糖、塩を入れる。 5. わけぎを入れて最後に酢を入れ仕上げる。
9月15日 いわしのさんが (木)	いわし 600g 青じそ 6枚 みそ 大さじ2 油 少々 生姜 小さじ2	1. いわしは頭、はらわた、骨を取り、塩水の中で洗い、ザルに上げ、水気を切っておく。 2. 生姜はみじん切り。青じそもみじん切りにしておく。 3. いわしをまな板の上に置き、トントンと叩き、生姜、青じそを加え、良く混ぜ合わせる。 4. よく混ぜたら4等分して小判型に丸め、油を敷いたフライパンでやや弱火で中まで火を通すように焼く。
9月16日 ピーマンの辛煮 (金)	ピーマン 10個 白ごま 大さじ1 油 大さじ3 醤油 大さじ3 塩 小さじ1/2	1. 縦割りにしたピーマンの種を除いて洗い、4つ切りにし、油で炒めて醤油、塩で味をつけ、強火で汁がほとんどなくなるまで煮詰め、別の器に移して冷ます。 2. ごまを炒って、乾いたまな板の上で刻み、ピーマンにふりかける。