

献立	材 料	作 り 方
11月1日(火) さつまいも小豆ご飯	さつまいも 300g 小豆 C1/2 〔米 C2・1/2 もち米 C1/2 塩、みりん〕	<ol style="list-style-type: none"> 1. 米ともち米を洗ってザルに上げ水気を切って窯に入れる。 2. さつまいもは皮をむいて1cm角にきり、水に10分位つけてあく抜きする。 3. 小豆はたっぷりの湯で15分位茹でザルにとり、茹で汁をC1残す。 4. 1の釜に3の茹で汁と水を足して米の2割増しの水を注ぎ、さつまいも、小豆、塩小さじ2/3、みりん小さじ1を加え普通に炊いてむらす。混ぜて器に盛り、供す。
11月2日(水) 鰯	鰯 2尾 塩 C1/2 酢 C1 砂糖 大さじ3	<ol style="list-style-type: none"> 1. 鰯は3枚におろし、塩をふりかけて冷蔵庫に入れて水洗いする。 2. 酢と砂糖を混ぜ合わせたものを1の鰯にふりかけ、さらに3時間冷蔵庫に入れておく。食べる時に上皮をむき、適宜に切って食べる。
11月3日(木) 松風焼き	鶏ひき肉 150g 卵 2個 (味噌大さじ1、砂糖大さじ3、卵1個) 醤油 大さじ1/2 パン粉 C1/2 松の実 10g けしの実 少々 油 適量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 味噌大さじ1、砂糖大さじ3、卵1個を良く練り混ぜておく。卵2個は卵白と卵黄に分け、卵白はかたく泡立てしておく。 2. すり鉢に鶏ひき肉、卵黄、1の練り味噌を入れてすりこぎでよくすり混ぜてから醤油を加える。 3. 2にパン粉と松の実を加えて手でよくかき混ぜた後、泡立てておいた卵白を混ぜる。 4. 水をくぐられた流し缶にセロハン紙を敷いて油をひき3の肉を平らに詰め、中火の天火で焼き上げる。 5. 焼き上がった方から出してすぐにセロハン紙をとり、けしの実をふり、冷めてから切る。

献立	材 料	作 り 方
11月4日 (金) キャベツの巻き漬	キャベツの葉 5枚 セロリ 小1本 きゅうり 1本 人参 40g 生姜 少々 塩 小さじ1/2 (つけ汁) 酢 大さじ2 砂糖 大さじ1 塩 小さじ1・1/2 水 大さじ2	<ol style="list-style-type: none">1. キャベツの葉は1枚ずつはがしてからたっぷりの熱湯で茹でザルに広げて冷ます。2. セロリは筋を除き、キャベツの大きさに合わせて適当な長さに切り、5mm角位に細長く切る。3. きゅうりは塩をまぶして板ずりし、サッと水で洗って5mm角位に細長く切る。4. 人参は皮をむいて5mm角位に切る。5. セロリ、胡瓜、人参をバットに入れ塩をふり、しばらくおき、皮をむいた生姜の千切りを混ぜる。6. 1のキャベツの芯の固い部分をそぎとって千切りにし、5の野菜と共に合わせる。7. キャベツの葉を広げて6の野菜の約1/5量手前に横長に並べてキャベツの葉できっちり巻き、残りのキャベツも同様に作り、バットに並べ、入れる。8. つけ汁をキャベツにかけ、重石をして2～3時間おく。9. 食べやすい長さに切って器に盛り、汁も上からかけて供す。