

献立	材 料	作 り 方
11月7日(月) 五日おこわ	もち米 C2 米 C1 しめじ 50g 生椎茸 6枚 人参 50g 蓮根 100g 銀杏 20個 〔 醤油 大さじ3 酒 C1/2 みりん 小さじ1 塩 小さじ1/2 出し汁 C1〕	1. 米ともち米は合わせて洗い、30分程水につけてからザルにあげ10分おいて水気をきる。 2. しめじはサッと洗い石づきを取り、縦にさいてほぐす。椎茸は千切り、軸は手で細かくさく。 3. 人参は2cm長さ5mm幅の短冊切り。蓮根は大きさにより4~8つ割りにして薄く切り水にさらす。 4. 銀杏は殻を取って茹で、薄皮をむく。 5. 調味料と出しを合わせて2, 3の材料を10分位煮る。野菜と煮汁は分けておく。 6. 米に煮汁と水C2強を加えて炊く。 7. 炊き上がったら、煮ておいた野菜と銀杏を加え、10分ほど蒸らす。
11月8日(火) ひじきの煮物	乾燥ひじき 20g 油揚げ 1/2枚 干し椎茸 2枚 人参、ごぼう 各30g 出し汁 C1 砂糖、醤油 各小さじ4 みりん 小さじ2 ごま油 適量	1. ひじきは水で戻してザルに上げ、油揚げは油抜きして千切り。干し椎茸も水で戻して千切り。人参も同じ千切り。ごぼうはさがきにする。 2. 鍋にごま油を熱し、ひじきを炒める。続いて他の具材を入れてサッと炒め、出し汁と調味料を入れる。煮汁がなくなるまで煮る。
11月9日(水) 鶏肉の香味焼き	鶏手羽 300g 塩、小麦粉 各少々 生姜みじん 大さじ1 青じそ 7~8枚 〔 醤油、酒 各大さじ2 砂糖 大さじ1 油 少々〕	1. 鶏手羽はそぎ切りにして薄く塩をし、小麦粉をつける。 2. フライパンに油をひき、鶏肉を焼く。 3. 両面焼き色がついたら調味料を入れ、みじん切りにした生姜、青じそを入れて味をなじませる。

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">11月10日(木)</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">揚げ出し豆腐</p>	<p>木綿豆腐 2丁 小麦粉、片栗粉 各少々 大根 適量 生姜、小葱 各少々</p> <p>出し汁 C2 みりん 100cc 薄口醤油 100cc 濃口醤油 大さじ1</p> <p>他にかつお節、出し昆布</p>	<ol style="list-style-type: none"> 豆腐は水をよくきり、好みの大きさに切り、小麦粉をまぶして2～3分おく。 豆腐に湿りが出てきたら次に片栗粉をまぶして170℃から180℃の油揚げる。 おろし大根、おろし生姜、葱を添え、出し汁をかけて供す
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">11月11日(金)</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">鯖の味噌煮</p>	<p>鯖 5切れ 1切れ70～80g 醤油 大さじ2 酒 大さじ3 水 大さじ5 砂糖 大さじ1～2 赤みそ 大さじ3 生姜 少々</p>	<ol style="list-style-type: none"> 鍋に酒と水、砂糖を入れ煮立った魚を入れ、火が通ったら味噌をとろりと水溶きにして加え、鍋をゆり動かしながら煮上げる。 生姜はおろして魚と一緒に煮ることもあるが煮上がったものを皿に盛り、煮汁をかけた上におろし生姜にしておいてもよい。又千切りにしておいてもよい。